

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parz o.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parz o.w osł.niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Kasza manna na wodzie 60 ml (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g
		II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-05 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 90 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-05 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ. RYB.</u>) Sałata zielona 35 g
		PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mi elona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-05 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2081.03 kcal; Białko ogółem: 70.55 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 74.07 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.69 Por; : 13.56 %; : 68.21 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 3.86 %; K: 3893.61 mg;	Wartość energetyczna: 1876.91 kcal; Białko ogółem: 73.56 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 49.73 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.58 g; WW: 27.67 Por; : 15.68 %; : 63.90 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2067.00 mg;	Wartość energetyczna: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 362.34 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.53 g; WW: 33.09 Por; : 13.69 %; : 67.38 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 3852.17 mg;	Wartość energetyczna: 2179.07 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 57.25 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.12 Por; : 15.12 %; : 65.36 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 4917.59 mg;	Wartość energetyczna: 1913.67 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 343.30 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.32 Por; : 13.62 %; : 71.76 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3414.76 mg;	Wartość energetyczna: 1916.85 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 9.56 g; WW: 27.06 Por; : 15.28 %; : 67.57 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 5.71 %; K: 4246.97 mg;	Wartość energetyczna: 2560.91 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.95 g; WW: 36.99 Por; : 15.43 %; : 63.10 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4074.39 mg;	Wartość energetyczna: 2196.35 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.52 g; WW: 33.69 Por; : 16.58 %; : 66.37 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4076.95 mg;	Wartość energetyczna: 2120.31 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 356.12 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.14 g; WW: 32.79 Por; : 13.56 %; : 67.18 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3426.47 mg;	Wartość energetyczna: 2320.23 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 403.13 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.59 Por; : 13.35 %; : 69.50 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 4039.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-06 wtorek Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g	Banan 150 g			Banan 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jabłko 150 g
PD				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-01-06 wtorek	Kolacja										
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) 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 15 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g										

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-06 wtorek	Wartość energetyczna: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.37 g; WW: 28.12 Por; : 17.78 %; : 60.47 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2554.89 mg;	Wartość energetyczna: 2032.93 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.32 g; WW: 28.75 Por; : 17.72 %; : 60.76 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2694.44 mg;	Wartość energetyczna: 2042.90 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 44.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.68 Por; : 18.01 %; : 63.46 %; Ener. z T: 19.53 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2827.51 mg;	Wartość energetyczna: 2251.84 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sól: 9.49 g; WW: 28.87 Por; : 19.39 %; : 58.99 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 3862.79 mg;	Wartość energetyczna: 1816.99 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 6.52 g; WW: 27.64 Por; : 16.93 %; : 64.79 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2111.02 mg;	Wartość energetyczna: 2025.57 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 28.95 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 8.96 g; WW: 26.77 Por; : 17.62 %; : 62.01 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 2977.40 mg;	Wartość energetyczna: 2377.62 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.60 g; WW: 29.72 Por; : 19.46 %; : 64.60 %; Ener. z T: 16.94 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3420.01 mg;	Wartość energetyczna: 1935.53 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.60 g; WW: 29.72 Por; : 19.46 %; : 64.60 %; Ener. z T: 16.94 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3231.82 mg;	Wartość energetyczna: 2126.50 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 7.00 g; WW: 31.41 Por; : 16.55 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2588.58 mg;	Wartość energetyczna: 2263.40 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.86 g; WW: 35.48 Por; : 16.63 %; : 66.71 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3621.01 mg;
2026-01-07 środa	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-07 środa	Obiad	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-07 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędliną drobiową grubo rozdrobnioną, parzoną, w ostrości niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) może zawierać: MLE, GOR.		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędliną z drob.gr.rozd.parz o.w osł.niejadanej 25 g (SOJ.)					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalny ch węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-07 środa	Wartość energetyczna: 2362.86 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 6.94 g; WW: 32.73 Por; : 13.65 %; : 60.47 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3652.78 mg;	Wartość energetyczna: 2099.61 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 337.42 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.60 Por; : 14.40 %; : 64.28 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3262.36 mg;	Wartość energetyczna: 2517.25 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.47 g; WW: 32.44 Por; : 14.91 %; : 57.79 %; Ener. z T: 30.47 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4243.47 mg;	Wartość energetyczna: 1920.80 kcal; Białko ogółem: 62.17 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 7.22 g; WW: 30.34 Por; : 12.95 %; : 67.82 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2698.74 mg;	Wartość energetyczna: 2260.06 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 8.44 g; WW: 31.78 Por; : 13.76 %; : 63.32 %; Ener. z T: 27.31 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3678.77 mg;	Wartość energetyczna: 2357.69 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.38 g; WW: 35.06 Por; : 14.61 %; : 63.18 %; Ener. z T: 23.90 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3630.89 mg;	Wartość energetyczna: 1979.04 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sól: 6.28 g; WW: 31.29 Por; : 16.39 %; : 66.18 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2971.88 mg;	Wartość energetyczna: 2015.31 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 7.26 g; WW: 30.76 Por; : 15.23 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.66 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2693.84 mg;	Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.66 Por; : 13.91 %; : 60.32 %; Ener. z T: 27.89 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3615.47 mg;	
2026-01-08 czwartek Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-08 czwartek	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE)			Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml
	PD				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 Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Pomidor 40 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-01-08 czwartek	Wartość energetyczna: 2119.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.05 Por; : 14.76 %; : 62.04 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3193.17 mg;	Wartość energetyczna: 2124.73 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.57 g; WW: 29.86 Por; : 14.61 %; : 61.53 %; Ener. z T: 26.40 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3186.31 mg;	Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.18 g; WW: 31.19 Por; : 14.98 %; : 62.00 %; Ener. z T: 25.22 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3134.61 mg;	Wartość energetyczna: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 53.18 g; Sól: 7.51 g; WW: 29.00 Por; : 15.72 %; : 59.49 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4244.35 mg;	Wartość energetyczna: 1870.07 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.02 g; WW: 28.59 Por; : 13.55 %; : 66.37 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2479.62 mg;	Wartość energetyczna: 2033.10 kcal; Białko ogółem: 72.98 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 8.40 g; WW: 26.80 Por; : 14.36 %; : 63.16 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 3611.65 mg;	Wartość energetyczna: 2569.19 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 8.40 g; WW: 26.80 Por; : 14.36 %; : 63.16 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 5.25 %; K: 3611.65 mg;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.69 g; WW: 34.24 Por; : 15.71 %; : 64.34 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3350.50 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.18 g; WW: 30.85 Por; : 14.79 %; : 61.40 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2987.19 mg;	Wartość energetyczna: 2397.10 kcal; Białko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.03 Por; : 14.71 %; : 62.44 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3174.67 mg;	
2026-01-09 piątek	Śniadanie										
II ŚN	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ZYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mandarynka 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Ryba pieczona (Morszczuk) rozdrobniona 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Jogurt o smaku truskawkowym-w w 150 ml (MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-09 piątek	Kolacja									
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g
	PN									
			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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.parz o.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-09 piątek	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g; W tym cukry: 99.46 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 6.37 g; WW: 33.78 Por; : 14.17 %; : 64.38 %; Ener. z T: 23.45 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3365.20 mg;	Wartość energetyczna: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.62 g; WW: 34.27 Por; : 14.87 %; : 63.27 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3467.19 mg;	Wartość energetyczna: 2256.89 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 91.96 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.27 g; WW: 33.40 Por; : 17.19 %; : 63.17 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3609.15 mg;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 46.07 g; Sól: 7.57 g; WW: 30.59 Por; : 18.77 %; : 56.42 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4749.04 mg;	Wartość energetyczna: 1954.77 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g; WW: 28.28 Por; : 17.49 %; : 62.55 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2949.86 mg;	Wartość energetyczna: 2054.93 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 33.94 g; Błonnik pok.: 45.81 g; Sól: 8.16 g; WW: 26.54 Por; : 18.01 %; : 60.63 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 3941.24 mg;	Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por; : 17.24 %; : 63.32 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4084.45 mg;	Wartość energetyczna: 2194.65 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 5.70 g; WW: 33.92 Por; : 18.10 %; : 65.35 %; Ener. z T: 18.19 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3676.71 mg;	Wartość energetyczna: 2160.03 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.23 Por; : 16.96 %; : 63.77 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3281.65 mg;	Wartość energetyczna: 2301.89 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 101.16 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.27 g; WW: 34.30 Por; : 16.95 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3798.15 mg;
2026-01-10 sobota Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 20 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wrodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-10 sobota	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Gulasz wieprzowy- dieta rozdrobniony 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parz o.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parz o.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	
2026-01-10 sobota	Kolacja										
	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-10 sobota	Wartość energetyczna: 2204.43 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 10.21 g; WW: 30.06 Por; : 14.60 %; : 59.31 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2614.75 mg;	Wartość energetyczna: 2209.21 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 8.63 g; WW: 31.04 Por; : 14.86 %; : 61.49 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3080.50 mg;	Wartość energetyczna: 1994.71 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 326.63 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.44 Por; : 16.01 %; : 65.50 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 2938.38 mg;	Wartość energetyczna: 2235.71 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 10.15 g; WW: 29.65 Por; : 16.73 %; : 60.96 %; Ener. z T: 27.00 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3491.70 mg;	Wartość energetyczna: 1758.47 kcal; Białko ogółem: 66.27 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 300.79 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.97 g; WW: 27.80 Por; : 15.07 %; : 68.42 %; Ener. z T: 18.96 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 2360.36 mg;	Wartość energetyczna: 2012.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 27.73 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 9.80 g; WW: 27.03 Por; : 15.94 %; : 62.59 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 4.49 %; K: 2914.58 mg;	Wartość energetyczna: 2264.63 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.50 Por; : 16.04 %; : 65.39 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3207.48 mg;	Wartość energetyczna: 2008.01 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 38.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 6.58 g; WW: 32.00 Por; : 17.08 %; : 67.77 %; Ener. z T: 17.22 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3127.53 mg;	Wartość energetyczna: 1975.79 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.58 Por; : 16.04 %; : 66.27 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3901.13 mg;	Wartość energetyczna: 2229.57 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 9.10 g; WW: 32.80 Por; : 14.44 %; : 62.90 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2683.31 mg;
2026-01-11 niedziela	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN				Jabłko 150 g		Jabłko 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet drobiowy rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
		PD		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-11 niedziela Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	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.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 40 g
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.)			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędziona parzona 25 g (SOJ.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Podstawowa ZOL	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza
2026-01-11 niedziela	Wartość energetyczna: 2034.16 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.09 g; WW: 28.00 Por; : 17.71 %; : 59.73 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3363.28 mg;	Wartość energetyczna: 1969.64 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.86 g; WW: 27.12 Por; : 18.60 %; : 59.99 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3486.28 mg;	Wartość energetyczna: 2049.60 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 7.40 g; WW: 29.03 Por; : 18.52 %; : 60.50 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3369.77 mg;	Wartość energetyczna: 2386.54 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 45.84 g; Sól: 9.56 g; WW: 29.81 Por; : 18.51 %; : 57.33 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4409.72 mg;	Wartość energetyczna: 1848.70 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.56 g; WW: 26.40 Por; : 17.75 %; : 61.71 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2794.06 mg;	Wartość energetyczna: 2069.64 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 29.40 g; Błonnik pok.: 46.03 g; Sól: 10.03 g; WW: 26.73 Por; : 18.17 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3922.42 mg;	Wartość energetyczna: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; W tym cukry: 103.99 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 8.27 g; WW: 34.37 Por; : 17.95 %; : 61.86 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3639.14 mg;	Wartość energetyczna: 1785.57 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 35.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 5.82 g; WW: 27.60 Por; : 18.46 %; : 65.42 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3301.23 mg;	Wartość energetyczna: 2034.51 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 30.98 Por; : 16.74 %; : 65.40 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3226.96 mg;	Wartość energetyczna: 2127.24 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.11 g; WW: 30.54 Por; : 17.99 %; : 61.77 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3592.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		Mus owocowo-warzyw ny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

2026-01-05 poniedziałek

	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 120 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-05 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 35 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-05 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 8.62 g; WW: 35.13 Por; : 13.47 %; : 68.71 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4216.61 mg;	Wartość energetyczna: 2352.84 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 399.59 g; W tym cukry: 95.57 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.53 Por; : 13.59 %; : 67.93 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4175.17 mg;	Wartość energetyczna: 2012.17 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.94 Por; : 12.24 %; : 67.79 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 3009.29 mg;	Wartość energetyczna: 474.03 kcal; Białko ogółem: 14.56 g; Tłuszcz: 18.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.63 g; Węglowodany ogółem: 61.08 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 3.01 g; WW: 5.90 Por; : 12.28 %; : 51.55 %; Ener. z T: 34.99 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 166.90 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-06 wtorek Śniadanie		<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka konserwowa 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-06 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.)	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-06 wtorek	Kolacja	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.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzo wa wędzona parzona 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobiona, parzona,w osłonce niejadanej 60 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-06 wtorek		Wartość energetyczna: 2276.07 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.66 g; WW: 33.55 Por; : 15.97 %; : 63.33 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2936.02 mg;	Wartość energetyczna: 2317.00 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 381.82 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.14 g; WW: 36.11 Por; : 16.20 %; : 65.92 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3208.64 mg;	Wartość energetyczna: 2027.53 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 40.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 6.92 g; WW: 32.23 Por; : 16.18 %; : 66.83 %; Ener. z T: 18.00 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2398.27 mg;	Wartość energetyczna: 405.97 kcal; Białko ogółem: 15.72 g; Tłuszcz: 10.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 60.65 g; W tym cukry: 1.00 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.56 g; WW: 5.81 Por; : 15.49 %; : 59.76 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 166.90 mg;
	2026-01-07 środa Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.) Sałata zielona 10 g	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.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.)	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zielonogórska-wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.)
II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-07 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-07 środa	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-07 środa		Wartość energetyczna: 2566.42 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.17 g; WW: 36.22 Por; : 13.64 %; : 61.12 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3954.80 mg;	Wartość energetyczna: 2303.17 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 101.88 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.09 Por; : 14.32 %; : 64.67 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3564.39 mg;	Wartość energetyczna: 1894.36 kcal; Białko ogółem: 61.23 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.55 Por; : 12.93 %; : 67.01 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2538.77 mg;	Wartość energetyczna: 403.47 kcal; Białko ogółem: 14.09 g; Tłuszcz: 10.78 g; Kw. tł. nasy.: 6.22 g; Węglowodany ogółem: 60.82 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.39 g; WW: 5.85 Por; : 13.97 %; : 60.30 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 166.90 mg;
	2026-01-08 czwartek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wę dz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-08 czwartek	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera () 130 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-08 czwartek	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 40 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)</p>
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-08 czwartek		Wartość energetyczna: 2305.10 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.35 Por; : 14.51 %; : 63.31 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3394.17 mg;	Wartość energetyczna: 2349.06 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.34 g; WW: 34.49 Por; : 14.71 %; : 63.25 %; Ener. z T: 24.31 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3335.61 mg;	Wartość energetyczna: 2146.80 kcal; Białko ogółem: 82.35 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.98 Por; : 15.34 %; : 67.75 %; Ener. z T: 19.13 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2496.55 mg;	Wartość energetyczna: 437.75 kcal; Białko ogółem: 12.45 g; Tłuszcz: 15.48 g; Kw. tł. nasy.: 7.66 g; Węglowodany ogółem: 60.75 g; W tym cukry: 0.66 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.53 g; WW: 5.86 Por; : 11.37 %; : 55.51 %; Ener. z T: 31.82 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 166.90 mg;
	2026-01-09 piątek Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
II ŚN		Mandarynka 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-09 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt o smaku truskawkowym-ww 150 ml (MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-09 piątek	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>) 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 JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-09 piątek		<p>Wartość energetyczna: 2425.94 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 118.24 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 6.59 g; WW: 35.89 Por; : 14.40 %; : 64.45 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 3840.50 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2401.19 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 110.74 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.51 Por; : 17.24 %; : 63.32 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4084.45 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1904.44 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.02 Por; : 16.37 %; : 65.33 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2523.37 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 405.97 kcal; Białko ogółem: 15.72 g; Tłuszcz: 10.57 g; Kw. tł. nasy.: 6.01 g; Węglowodany ogółem: 60.65 g; W tym cukry: 1.00 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 2.56 g; WW: 5.81 Por; : 15.49 %; : 59.76 %; Ener. z T: 23.43 %; Ener. z Bł.: 1.30 %; K: 166.90 mg;</p>
2026-01-10 sobota	Śniadanie	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w ostonce niejadalnej 60 g (może zawierać: MLE. SEL. GOR.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-10 sobota	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	
	PD	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-10 sobota	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-10 sobota		Wartość energetyczna: 2540.36 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 10.41 g; WW: 35.84 Por; : 13.02 %; : 61.05 %; Ener. z T: 27.70 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2817.35 mg;	Wartość energetyczna: 2330.64 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.57 g; WW: 36.22 Por; : 14.08 %; : 66.51 %; Ener. z T: 21.49 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3140.98 mg;	Wartość energetyczna: 2054.15 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.56 g; WW: 31.63 Por; : 12.79 %; : 66.56 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2342.34 mg;	Wartość energetyczna: 357.57 kcal; Białko ogółem: 14.36 g; Tłuszcz: 10.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.97 g; Węglowodany ogółem: 50.65 g; W tym cukry: 0.90 g; Błonnik pok.: 2.20 g; Sól: 2.30 g; WW: 4.85 Por; : 16.06 %; : 56.67 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 139.50 mg;
	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g
2026-01-11 niedziela	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka Colesław () 130 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-11 niedziela	Kolacja	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>)</p> <p><u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u></p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Polędwica wiśniowa wędziona z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>)</p> <p><u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u></p> <p>Pomidor 40 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>)</p> <p>Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 60 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</u>)</p>	
	PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa	SIE- SOK Kanapki
2026-01-11 niedziela		Wartość energetyczna: 2261.30 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.32 Por; : 16.04 %; : 63.67 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3566.15 mg;	Wartość energetyczna: 2185.83 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.32 g; WW: 33.27 Por; : 16.56 %; : 65.09 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3377.14 mg;	Wartość energetyczna: 1860.81 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.30 g; WW: 29.62 Por; : 14.91 %; : 68.14 %; Ener. z T: 19.10 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2501.87 mg;	Wartość energetyczna: 426.35 kcal; Białko ogółem: 19.46 g; Tłuszcz: 11.07 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 60.95 g; W tym cukry: 1.16 g; Błonnik pok.: 2.64 g; Sól: 3.06 g; WW: 5.83 Por; : 18.26 %; : 57.18 %; Ener. z T: 23.37 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 166.90 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,