

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g	
	PN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2166.34 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.38 g; WW: 33.25 Por.; : 11.97 %; : 66.33 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2659.45 mg;	Wartość energetyczna: 2139.48 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.21 g; WW: 34.84 Por.; : 12.25 %; : 69.14 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2812.72 mg;	Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 51.22 g; Sól: 9.77 g; WW: 33.02 Por.; : 13.60 %; : 64.55 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 4.34 %; K: 3773.38 mg;	Wartość energetyczna: 1909.31 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.25 g; WW: 29.69 Por.; : 14.03 %; : 67.00 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2291.18 mg;	Wartość energetyczna: 1949.97 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 9.92 g; WW: 26.80 Por.; : 17.20 %; : 65.12 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 3521.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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 tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Półędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 40 g
PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-13 wtorek	Wartość energetyczna: 1982.65 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 298.50 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.02 g; WW: 27.27 Por.; : 17.81 %; : 60.22 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3478.14 mg;	Wartość energetyczna: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 6.35 g; WW: 28.88 Por.; : 18.26 %; : 61.24 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3728.54 mg;	Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 8.38 g; WW: 28.82 Por.; : 17.85 %; : 58.98 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4537.10 mg;	Wartość energetyczna: 1711.12 kcal; Białko ogółem: 76.65 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 269.64 g; W tym cukry: 38.43 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 5.55 g; WW: 25.05 Por.; : 17.92 %; : 63.03 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3017.36 mg;	Wartość energetyczna: 1972.64 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 7.62 g; WW: 25.84 Por.; : 17.43 %; : 61.47 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.59 %; K: 3826.09 mg;
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Dżem 25 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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.) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
2026-01-14 środa					
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 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 JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-14 środa	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędz. z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2209.30 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.14 g; WW: 31.85 Por.; : 14.85 %; : 62.98 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3060.35 mg;	Wartość energetyczna: 2161.33 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 5.66 g; WW: 32.83 Por.; : 15.61 %; : 64.72 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3224.14 mg;	Wartość energetyczna: 2419.24 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 9.56 g; WW: 33.19 Por.; : 16.20 %; : 62.63 %; Ener. z T: 24.86 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4074.82 mg;	Wartość energetyczna: 1950.08 kcal; Białko ogółem: 69.97 g; Tłuszcz: 38.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.81 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.57 Por.; : 14.35 %; : 70.69 %; Ener. z T: 17.95 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 2886.29 mg;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 32.91 g; Błonnik pok.: 49.70 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.58 Por.; : 15.59 %; : 65.83 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 3450.05 mg;
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
2026-01-15 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwo przyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-15 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	PN			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2241.36 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.89 g; WW: 32.57 Por; : 14.87 %; : 63.90 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3409.95 mg;	Wartość energetyczna: 2001.22 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 6.76 g; WW: 29.98 Por; : 15.64 %; : 62.94 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2324.60 mg;	Wartość energetyczna: 2482.70 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.97 Por; : 15.14 %; : 62.92 %; Ener. z T: 25.75 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4408.19 mg;	Wartość energetyczna: 1759.85 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 286.20 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sól: 6.99 g; WW: 27.08 Por; : 15.10 %; : 65.05 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 1738.37 mg;	Wartość energetyczna: 2042.38 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 30.07 g; Błonnik pok.: 42.53 g; Sól: 9.05 g; WW: 28.70 Por; : 15.69 %; : 64.28 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 2861.91 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadanej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml
2026-01-16 piątek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2205.64 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.85 g; WW: 30.77 Por.; : 15.96 %; : 60.32 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3331.29 mg;	Wartość energetyczna: 2193.61 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.22 g; WW: 33.40 Por.; : 16.38 %; : 65.14 %; Ener. z T: 20.31 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3482.05 mg;	Wartość energetyczna: 2304.83 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 6.99 g; WW: 30.69 Por.; : 18.14 %; : 60.03 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 4309.76 mg;	Wartość energetyczna: 1907.55 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 6.80 g; WW: 29.34 Por.; : 15.87 %; : 66.60 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2874.56 mg;	Wartość energetyczna: 2065.61 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 8.85 g; WW: 28.31 Por.; : 17.04 %; : 63.88 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 3792.79 mg;
	II ŚN	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (- może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
				Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostonce niejadalnej 40 g (- może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędz.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2061.10 kcal; Białko ogółem: 62.29 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 8.26 g; WW: 30.03 Por; : 12.09 %; : 63.37 %; Ener. z T: 26.70 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2604.61 mg;	Wartość energetyczna: 1983.13 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.02 g; WW: 30.95 Por; : 15.02 %; : 66.38 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2823.49 mg;	Wartość energetyczna: 2209.56 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 9.10 g; WW: 30.32 Por; : 15.38 %; : 64.21 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 3844.95 mg;	Wartość energetyczna: 1709.30 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kw. tł. nasy.: 7.89 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 6.64 g; WW: 28.58 Por; : 14.36 %; : 71.62 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2246.54 mg;	Wartość energetyczna: 1952.64 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 8.74 g; WW: 28.00 Por; : 14.63 %; : 68.11 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 5.44 %; K: 3247.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Podstawowa	SIE- SOK Łatwo strawna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- SOK Bezmleczna	SIE- SOK Z org. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miększy tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększy tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększy tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miększy tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	PN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Miększy tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 1846.92 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.20 g; WW: 26.71 Por.; : 18.70 %; : 62.49 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3136.98 mg;	Wartość energetyczna: 1942.40 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.38 g; WW: 28.24 Por.; : 18.47 %; : 62.44 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3398.85 mg;	Wartość energetyczna: 2105.36 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 7.68 g; WW: 28.00 Por.; : 19.62 %; : 60.73 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4100.63 mg;	Wartość energetyczna: 1872.25 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.48 g; WW: 26.65 Por.; : 17.91 %; : 61.62 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3095.67 mg;	Wartość energetyczna: 2098.49 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 8.31 g; WW: 27.13 Por.; : 18.21 %; : 60.74 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 4.56 %; K: 4178.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa			
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 40 g			
	II ŚN						Jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml					Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g				Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE)	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) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona 10 g			
PN	Wartość energetyczna: 2474.99 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 419.25 g; W tym cukry: 101.49 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.30 Por.; : 13.42 %; : 67.76 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3108.90 mg;					Wartość energetyczna: 2014.45 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 354.47 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 4.94 g; WW: 33.60 Por.; : 13.30 %; : 70.38 %; Ener. z T: 18.02 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2941.03 mg;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 64.96 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 6.20 g; WW: 34.69 Por.; : 12.20 %; : 69.07 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2672.16 mg;	Wartość energetyczna: 2214.48 kcal; Białko ogółem: 66.14 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.22 g; WW: 36.34 Por.; : 11.95 %; : 70.08 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3013.72 mg;	Wartość energetyczna: 2442.74 kcal; Białko ogółem: 72.09 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.62 g; WW: 38.22 Por.; : 11.80 %; : 67.45 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3144.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.)	
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzepa biała 40 g
PN						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-01-13 wtorek	Wartość energetyczna: 2289.31 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.38 g; WW: 33.49 Por.; : 18.16 %; : 62.77 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3988.37 mg;	Wartość energetyczna: 1801.31 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 33.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.72 g; WW: 27.67 Por.; : 19.74 %; : 65.45 %; Ener. z T: 16.80 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3723.86 mg;	Wartość energetyczna: 1975.42 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.91 g; WW: 28.89 Por.; : 17.90 %; : 62.34 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3723.87 mg;	Wartość energetyczna: 2100.56 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.38 Por.; : 17.72 %; : 62.51 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3929.54 mg;	Wartość energetyczna: 2227.08 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 338.26 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.27 g; WW: 30.91 Por.; : 16.53 %; : 60.75 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3692.41 mg;	
2026-01-14 środa	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w ostrońce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g	Śniadanie 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 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	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-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Powidła śliwkowe 25 g	
	II ŚN Jabłko 150 g			Jabłko 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-14 środa	PN					
		Wartość energetyczna: 2445.43 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 386.99 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g; WW: 36.29 Por.; : 15.66 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3693.19 mg;	Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 4.78 g; WW: 33.82 Por.; : 16.70 %; : 66.78 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3397.25 mg;	Wartość energetyczna: 2216.61 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 5.40 g; WW: 34.02 Por.; : 15.75 %; : 66.34 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3554.00 mg;	Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 6.40 g; WW: 34.94 Por.; : 15.14 %; : 67.69 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3323.03 mg;	Wartość energetyczna: 2413.93 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 410.82 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.10 g; WW: 37.75 Por.; : 14.84 %; : 68.07 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3744.18 mg;
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor b/skórki 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE.)				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-15 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2247.01 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 8.16 g; WW: 33.23 Por; : 16.43 %; : 62.46 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2898.93 mg;	Wartość energetyczna: 2008.54 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 5.97 g; WW: 31.53 Por; : 16.77 %; : 65.40 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2508.91 mg;	Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 42.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 313.39 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 11.44 g; Sól: 6.22 g; WW: 30.32 Por; : 19.88 %; : 61.79 %; Ener. z T: 19.01 %; Ener. z Bł.: 1.13 %; K: 2361.74 mg;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 360.19 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.50 Por; : 15.23 %; : 63.86 %; Ener. z T: 22.80 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3065.15 mg;	Wartość energetyczna: 2405.94 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 81.35 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.11 g; WW: 35.30 Por; : 15.44 %; : 63.74 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3516.28 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Dżem 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Mandarynka 1 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mandarynka 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Warzywa po grecku () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-16 piątek	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
2026-01-17 sobota	PN					
	Śniadanie	Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g; W tym cukry: 97.92 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.30 g; WW: 35.19 Por.; : 16.96 %; : 64.72 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3544.24 mg;	Wartość energetyczna: 2099.82 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.84 Por.; : 17.66 %; : 68.31 %; Ener. z T: 15.86 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3537.02 mg;	Wartość energetyczna: 2118.74 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.22 g; WW: 31.90 Por.; : 16.84 %; : 63.98 %; Ener. z T: 20.80 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3269.30 mg;	Wartość energetyczna: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.26 g; WW: 36.64 Por.; : 15.54 %; : 67.08 %; Ener. z T: 19.08 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3490.01 mg;	Wartość energetyczna: 2338.60 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.07 Por.; : 15.51 %; : 60.89 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3386.28 mg;
II ŚN	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 40 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-17 sobota	Obiad Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.)
	PD Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Sałata zielona 10g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	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.) Sałata zielona 10g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10g
	PN				
		Wartość energetyczna: 2276.13 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.41 g; WW: 34.85 Por.; : 15.41 %; : 65.30 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3090.99 mg;	Wartość energetyczna: 1803.23 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 37.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.57 g; WW: 28.59 Por.; : 16.45 %; : 67.05 %; Ener. z T: 18.54 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2934.24 mg;	Wartość energetyczna: 1972.72 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 66.26 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.01 g; WW: 30.79 Por.; : 14.98 %; : 66.29 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2682.93 mg;	Wartość energetyczna: 2058.13 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.45 Por.; : 14.59 %; : 67.49 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3024.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 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 drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Schab duszony rozdrobniony 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
PN						
	Wartość energetyczna: 2239.54 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.56 Por; : 17.25 %; : 64.25 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3668.22 mg;	Wartość energetyczna: 1955.70 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 5.60 g; WW: 29.80 Por; : 19.55 %; : 64.79 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3588.00 mg;	Wartość energetyczna: 1917.26 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 6.37 g; WW: 27.75 Por; : 18.53 %; : 62.08 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3254.99 mg;	Wartość energetyczna: 2084.52 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.05 g; WW: 31.08 Por; : 18.36 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3365.52 mg;	Wartość energetyczna: 2123.32 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 47.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 93.50 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 6.44 g; WW: 31.68 Por; : 17.63 %; : 64.29 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3621.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Surówka z selera i marchwi z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 90 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2421.97 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 125.19 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.46 g; WW: 39.92 Por.; : 12.06 %; : 70.01 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3402.03 mg;	Wartość energetyczna: 1876.94 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.02 g; WW: 29.20 Por.; : 14.86 %; : 66.94 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2005.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokoła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Buraczki gotowane () 130 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
PN			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-13 wtorek		Wartość energetyczna: 2243.56 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.51 g; WW: 32.13 Por.; : 17.03 %; : 61.65 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3929.54 mg;	Wartość energetyczna: 1744.53 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 26.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.09 g; WW: 28.69 Por.; : 17.52 %; : 71.50 %; Ener. z T: 13.73 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3638.40 mg;
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 40 g (SOJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-14 środa	PN		
		Wartość energetyczna: 2411.13 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 395.76 g; W tym cukry: 104.55 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.90 g; WW: 37.13 Por.; : 15.20 %; : 65.66 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3708.94 mg;	Wartość energetyczna: 1869.28 kcal; Białko ogółem: 63.09 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 6.66 g; WW: 30.16 Por.; : 13.50 %; : 68.53 %; Ener. z T: 21.70 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 1867.96 mg;
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab gotowany 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 200 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-15 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2207.15 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.06 Por.; : 15.73 %; : 63.28 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2898.93 mg;	Wartość energetyczna: 1895.15 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 15.04 g; Sól: 8.11 g; WW: 29.30 Por.; : 17.71 %; : 64.90 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 1205.82 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-16 piątek	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2326.57 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 6.44 g; WW: 35.71 Por.; : 15.90 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3537.04 mg;	Wartość energetyczna: 1910.63 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.55 Por.; : 14.36 %; : 72.33 %; Ener. z T: 15.16 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2674.64 mg;
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 120 g (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2206.13 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.85 Por: : 14.77 %; : 67.31 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3024.49 mg;	Wartość energetyczna: 1980.16 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.03 Por: : 12.77 %; : 68.18 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2463.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 łatwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ. JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
PN			
		Wartość energetyczna: 2218.80 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 355.94 g; W tym cukry: 99.19 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 6.62 g; WW: 33.21 Por.; : 17.48 %; : 64.17 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3883.78 mg;	Wartość energetyczna: 1836.14 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 7.48 g; WW: 28.12 Por.; : 14.94 %; : 66.59 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2681.54 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,