

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-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 pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	III ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 130 g
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-19 poniedziałek	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2187.38 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 6.60 g; WW: 32.76 Por; : 16.39 %; : 64.84 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2340.43 mg;	Wartość energetyczna: 2125.39 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.59 Por; : 16.36 %; : 64.86 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2087.80 mg;	Wartość energetyczna: 2456.56 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.28 g; WW: 33.14 Por; : 17.83 %; : 61.06 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 3298.61 mg;	Wartość energetyczna: 1982.18 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.07 g; WW: 29.63 Por; : 15.30 %; : 64.90 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 2302.97 mg;	Wartość energetyczna: 2387.90 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 380.09 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 10.05 g; WW: 32.66 Por; : 15.49 %; : 63.67 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 3783.21 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na wodzie 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	III ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Karczek pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-20 wtorek	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g 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-pszenny 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			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g
		Wartość energetyczna: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 65.94 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 6.87 g; WW: 30.34 Por; : 15.31 %; : 58.91 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2628.82 mg;	Wartość energetyczna: 2083.68 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 6.03 g; WW: 31.49 Por; : 17.42 %; : 63.66 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2923.94 mg;	Wartość energetyczna: 2302.14 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 8.15 g; WW: 30.26 Por; : 17.51 %; : 60.63 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 3747.83 mg;	Wartość energetyczna: 1790.01 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 32.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 7.37 g; WW: 28.64 Por; : 17.57 %; : 68.09 %; Ener. z T: 16.29 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2298.90 mg;	Wartość energetyczna: 2027.80 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; W tym cukry: 33.50 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 8.83 g; WW: 27.62 Por; : 17.85 %; : 64.12 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3256.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-21 środa	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2005.25 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.86 g; WW: 28.92 Por.; : 16.50 %; : 62.39 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3290.18 mg;	Wartość energetyczna: 2072.46 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 319.72 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.24 g; WW: 29.75 Por.; : 16.08 %; : 61.71 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3424.22 mg;	Wartość energetyczna: 2257.46 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.33 Por.; : 16.89 %; : 61.59 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 4.10 %; K: 4319.08 mg;	Wartość energetyczna: 1849.46 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.13 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.99 g; WW: 27.53 Por.; : 15.27 %; : 64.48 %; Ener. z T: 22.57 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2858.82 mg;	Wartość energetyczna: 2062.12 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 9.38 g; WW: 27.94 Por.; : 15.62 %; : 63.50 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 4.70 %; K: 3859.00 mg;
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotcka 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/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 Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 1829.57 kcal; Białko ogółem: 68.87 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.82 g; WW: 25.94 Por; : 15.06 %; : 62.83 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 2792.89 mg;	Wartość energetyczna: 1924.73 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 5.77 g; WW: 28.14 Por; : 15.14 %; : 63.43 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2734.33 mg;	Wartość energetyczna: 2160.28 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sól: 7.66 g; WW: 29.05 Por; : 15.69 %; : 62.45 %; Ener. z T: 26.11 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 3747.13 mg;	Wartość energetyczna: 1784.89 kcal; Białko ogółem: 62.38 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.94 Por; : 13.98 %; : 67.67 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2190.83 mg;	Wartość energetyczna: 2025.54 kcal; Białko ogółem: 74.52 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 333.33 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 8.57 g; WW: 28.44 Por; : 14.72 %; : 65.83 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 3334.03 mg;
2026-01-23 piątek	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.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU 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 Jabłko 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU 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 150 g		Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 20 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2267.72 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.13 Por; : 14.42 %; : 63.30 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3466.88 mg;	Wartość energetyczna: 2239.05 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 98.14 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 6.59 g; WW: 33.36 Por; : 16.33 %; : 64.09 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3697.73 mg;	Wartość energetyczna: 2280.94 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 45.60 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.55 Por; : 18.04 %; : 61.38 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4551.70 mg;	Wartość energetyczna: 1913.42 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 7.49 g; WW: 28.25 Por; : 16.11 %; : 64.38 %; Ener. z T: 21.89 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3021.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz., parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (GLU JĘCZ.) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)		Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (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 żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-24 sobota	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (SOJ.)
		Wartość energetyczna: 2212.95 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.12 Por.; : 14.34 %; : 59.83 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 2607.25 mg;	Wartość energetyczna: 1948.76 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 308.39 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.21 g; WW: 28.74 Por.; : 16.02 %; : 63.30 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2041.61 mg;	Wartość energetyczna: 2426.93 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 48.61 g; Sól: 9.12 g; WW: 30.62 Por.; : 16.45 %; : 58.33 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 4.01 %; K: 3647.93 mg;	Wartość energetyczna: 1687.10 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.14 g; WW: 25.88 Por.; : 14.76 %; : 66.38 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 1413.08 mg;	Wartość energetyczna: 1957.50 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 32.18 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.21 g; WW: 26.28 Por.; : 15.55 %; : 63.32 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 2584.14 mg;
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 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
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) 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 Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 40 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
		Wartość energetyczna: 2403.41 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 7.91 g; WW: 28.04 Por; : 18.45 %; : 50.54 %; Ener. z T: 32.97 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3749.65 mg;	Wartość energetyczna: 2315.12 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.87 g; WW: 29.50 Por; : 19.74 %; : 54.48 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3900.08 mg;	Wartość energetyczna: 2637.77 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 97.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.20 g; WW: 29.40 Por; : 18.91 %; : 51.28 %; Ener. z T: 33.23 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4778.55 mg;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 7.43 g; WW: 28.02 Por; : 18.58 %; : 57.06 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3282.22 mg;	Wartość energetyczna: 2264.94 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 34.43 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.12 g; WW: 26.99 Por; : 19.26 %; : 55.56 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 4.02 %; K: 4210.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 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
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-19 poniedziałek	PN					
		Wartość energetyczna: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.46 g; WW: 37.05 Por; : 15.83 %; : 65.73 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2371.73 mg;	Wartość energetyczna: 1983.16 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 31.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.89 g; WW: 33.06 Por; : 17.14 %; : 69.90 %; Ener. z T: 14.48 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 2116.72 mg;	Wartość energetyczna: 2181.47 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.05 Por; : 15.93 %; : 61.03 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2707.03 mg;	Wartość energetyczna: 2179.39 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 356.65 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 6.24 g; WW: 33.59 Por; : 16.07 %; : 65.46 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2087.80 mg;	Wartość energetyczna: 2442.78 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 401.14 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.83 g; WW: 37.23 Por; : 15.87 %; : 65.69 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2624.36 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w 90 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-20 wtorek	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.84 g; WW: 34.81 Por.; : 16.70 %; : 63.36 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3124.94 mg;	Wartość energetyczna: 2041.46 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.93 Por.; : 18.58 %; : 65.36 %; Ener. z T: 17.36 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3085.86 mg;	Wartość energetyczna: 2094.11 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.94 g; WW: 30.79 Por.; : 15.32 %; : 61.94 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2473.49 mg;	Wartość energetyczna: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.33 g; WW: 32.44 Por.; : 16.64 %; : 63.47 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2740.22 mg;	Wartość energetyczna: 2291.15 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.02 g; WW: 33.59 Por.; : 15.87 %; : 62.83 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2896.31 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor b/skórki 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 60 g (SOJ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek kiszony 40 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE,) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g				Jabłko 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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody mielony 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-21 środa	PN					
		Wartość energetyczna: 2403.90 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 375.53 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.04 Por; : 16.34 %; : 62.49 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3909.15 mg;	Wartość energetyczna: 2023.62 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.28 g; WW: 30.20 Por; : 17.29 %; : 63.66 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3598.83 mg;	Wartość energetyczna: 1904.06 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 8.34 g; WW: 28.05 Por; : 16.02 %; : 63.25 %; Ener. z T: 22.82 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2881.37 mg;	Wartość energetyczna: 2224.58 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 7.99 g; WW: 32.97 Por; : 16.43 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3436.40 mg;	Wartość energetyczna: 2272.29 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.08 g; WW: 33.78 Por; : 15.76 %; : 63.91 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3642.16 mg;
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Dynia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Jabłko pieczone 150 g				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					
		Wartość energetyczna: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.66 Por.; : 14.36 %; : 66.43 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2937.20 mg;	Wartość energetyczna: 1851.72 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 5.08 g; WW: 28.47 Por.; : 16.61 %; : 66.10 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3025.92 mg;	Wartość energetyczna: 1885.36 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.04 g; WW: 27.90 Por.; : 15.36 %; : 64.11 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2736.70 mg;	Wartość energetyczna: 2069.10 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 5.82 g; WW: 31.71 Por.; : 14.08 %; : 65.95 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2739.36 mg;	Wartość energetyczna: 2056.70 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.25 Por.; : 13.52 %; : 66.82 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 2995.76 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (<u>MLE.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g				Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 40 g
	PN					
			Wartość energetyczna: 2486.30 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.88 Por; : 16.56 %; : 63.57 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3967.35 mg;	Wartość energetyczna: 2137.51 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.13 g; WW: 33.74 Por; : 17.53 %; : 67.34 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3742.89 mg;	Wartość energetyczna: 2158.10 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.58 g; WW: 31.76 Por; : 16.79 %; : 62.84 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3380.60 mg;	Wartość energetyczna: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 388.67 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.40 g; WW: 36.15 Por; : 15.97 %; : 65.45 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3820.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 40 g (SOJ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 40 g
	III ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE.)			Jogurt naturalny 150 g (MLE.)	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 20 g				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 40 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 40 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-24 sobota	PN					
		Wartość energetyczna: 2368.55 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 9.96 g; WW: 32.71 Por.; : 17.94 %; : 59.17 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2538.07 mg;	Wartość energetyczna: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.11 Por.; : 17.09 %; : 64.70 %; Ener. z T: 20.20 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2292.16 mg;	Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 8.29 g; WW: 28.51 Por.; : 15.85 %; : 62.80 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 1984.85 mg;	Wartość energetyczna: 2041.40 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 9.15 g; WW: 29.66 Por.; : 16.57 %; : 62.32 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2363.12 mg;	Wartość energetyczna: 2600.15 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.95 g; WW: 35.83 Por.; : 13.38 %; : 60.06 %; Ener. z T: 28.40 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3092.18 mg;
2026-01-25 niedziela	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 90 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)				Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Bogatobiałkowa	SIE- SOK Z ogr. tłuszczu	SIE- SOK Rozdrobniona/mielona	SIE- SOK Położnicza	SIE- SOK Dzieci 4-16 podstawa
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Rzodkiew biała 40 g
	PN					
		Wartość energetyczna: 2539.52 kcal; Białko ogółem: 121.54 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 7.03 g; WW: 33.58 Por; : 19.14 %; : 56.25 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3900.08 mg;	Wartość energetyczna: 2130.85 kcal; Białko ogółem: 103.38 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.68 g; WW: 29.93 Por; : 19.41 %; : 59.55 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3794.00 mg;	Wartość energetyczna: 1980.08 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 298.85 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sól: 7.65 g; WW: 28.21 Por; : 16.64 %; : 60.37 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3010.70 mg;	Wartość energetyczna: 2599.18 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.55 g; WW: 32.69 Por; : 17.88 %; : 53.66 %; Ener. z T: 30.00 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3848.59 mg;	Wartość energetyczna: 2589.41 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 8.07 g; WW: 31.34 Por; : 17.96 %; : 52.49 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3950.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-19 poniedziałek	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 6.46 g; WW: 37.05 Por; : 15.83 %; : 65.73 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2371.73 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1948.15 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 319.51 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.83 g; WW: 29.85 Por; : 13.85 %; : 65.60 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 1526.16 mg;</p>
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	<p>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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	
	Obiad	<p>Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-20 wtorek	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN		
		Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.19 g; WW: 34.74 Por; : 16.30 %; : 63.83 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3124.94 mg;	Wartość energetyczna: 1782.18 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 302.70 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.84 g; WW: 27.98 Por; : 16.36 %; : 67.94 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3200.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ,)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g	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,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-21 środa	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2348.86 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.72</p> <p>Por.: 15.43 %; : 63.42 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 3909.15 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1830.53 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 7.09 g; WW: 29.00</p> <p>Por.: 12.56 %; : 68.36 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2587.91 mg;</p>
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 40 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 180 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Dynia z wody 130 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	<p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2151.86 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 5.83 g; WW: 33.45 Por.; : 13.67 %; : 67.18 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2937.20 mg;	Wartość energetyczna: 1830.32 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 35.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.08 g; WW: 30.29 Por.; : 13.43 %; : 70.91 %; Ener. z T: 17.38 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3265.17 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 40 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grycikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 130 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt o smaku brzoskwiowym-ww 150 ml (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 40 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2462.79 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 116.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.05 g; WW: 35.85 Por; : 17.05 %; : 62.41 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 4439.91 mg;	Wartość energetyczna: 1867.31 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 37.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.89 g; WW: 29.61 Por; : 15.26 %; : 68.85 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 2734.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.)
	III ŚN	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 130 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-24 sobota	PN		
		<p>Wartość energetyczna: 2387.16 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.58 g; WW: 35.51 Por.; : 14.56 %; : 63.52 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 2526.54 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1815.61 kcal; Białko ogółem: 59.90 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.78 g; WW: 29.39 Por.; : 13.20 %; : 69.78 %; Ener. z T: 19.41 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2591.41 mg;</p>
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.)</p>
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 90 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD	<p>Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)</p>	<p>Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- SOK Dzieci 4-16 latwo strawna	SIE- SOK Biegunkowa
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miks tłuszczowy do smarowania 76% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)
	PN		
		Wartość energetyczna: 2428.28 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.02 g; WW: 31.33 Por; : 19.65 %; : 54.97 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3918.17 mg;	Wartość energetyczna: 1973.69 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.32 Por; : 15.97 %; : 62.95 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2909.51 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,