

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Mandarynka 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kopytka ziemniaczane () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2511.01 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 400.62 g; W tym cukry: 118.80 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 8.31 g; WW: 36.03 Por.; : 16.73 %; : 63.82 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 3424.02 mg;	Wartość energetyczna: 2851.01 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 448.68 g; W tym cukry: 143.80 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 8.54 g; WW: 40.84 Por.; : 16.26 %; : 62.95 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3707.95 mg;	Wartość energetyczna: 2752.82 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 434.29 g; W tym cukry: 144.51 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.55 g; WW: 39.77 Por.; : 16.06 %; : 63.10 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3510.72 mg;	Wartość energetyczna: 2935.19 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 494.76 g; W tym cukry: 142.86 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 10.62 g; WW: 45.83 Por.; : 13.31 %; : 67.42 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 5077.99 mg;	Wartość energetyczna: 2510.32 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 356.18 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 54.80 g; Sól: 10.58 g; WW: 30.25 Por.; : 18.41 %; : 56.75 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4484.55 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-20 wtorek	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-20 wtorek		Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.62 g; WW: 28.87 Por; : 18.59 %; : 56.89 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4319.31 mg;	Wartość energetyczna: 2485.54 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 100.34 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.47 Por; : 17.66 %; : 57.02 %; Ener. z T: 26.55 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4319.48 mg;	Wartość energetyczna: 2365.00 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.01 Por; : 19.46 %; : 61.89 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2273.25 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 343.40 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 48.03 g; Sól: 10.17 g; WW: 29.63 Por; : 20.83 %; : 60.42 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4431.16 mg;	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 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- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-21 środa	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )				
	Wartość energetyczna: 2531.51 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.08 g; WW: 33.99 Por; : 16.51 %; : 58.90 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4427.85 mg;	Wartość energetyczna: 2698.31 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.32 g; WW: 36.33 Por; : 16.78 %; : 58.77 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4727.85 mg;	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.94 g; WW: 36.43 Por; : 17.98 %; : 62.09 %; Ener. z T: 21.83 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4764.04 mg;	Wartość energetyczna: 2173.22 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 44.86 g; Sól: 11.51 g; WW: 26.96 Por; : 18.66 %; : 57.54 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4316.32 mg;		

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2517.38 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 125.54 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 7.30 g; WW: 35.96 Por.; : 16.21 %; : 63.57 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4796.72 mg;	Wartość energetyczna: 2786.78 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 441.89 g; W tym cukry: 152.53 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 7.63 g; WW: 40.14 Por.; : 15.98 %; : 63.43 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4833.62 mg;	Wartość energetyczna: 2667.24 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 461.37 g; W tym cukry: 143.42 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.80 g; WW: 43.17 Por.; : 16.11 %; : 69.19 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4250.13 mg;	Wartość energetyczna: 2248.29 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 54.00 g; Sól: 7.63 g; WW: 28.47 Por.; : 18.76 %; : 60.26 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 4.80 %; K: 4621.85 mg;	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g Mandarynka 2 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g	
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
		Kolacja	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2746.15 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 7.47 g; WW: 34.79 Por; : 17.27 %; : 56.12 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4874.17 mg;	Wartość energetyczna: 2869.15 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 403.30 g; W tym cukry: 135.93 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.59 Por; : 17.11 %; : 56.23 %; Ener. z T: 28.97 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 5174.17 mg;	Wartość energetyczna: 2873.47 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 404.08 g; W tym cukry: 136.20 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.62 g; WW: 36.64 Por; : 17.14 %; : 56.25 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 5210.35 mg;	Wartość energetyczna: 2717.07 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.07 Por; : 19.77 %; : 57.17 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4923.86 mg;	Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 47.56 g; Sól: 10.54 g; WW: 28.18 Por; : 20.63 %; : 53.66 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4719.16 mg;	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml				Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )				
		Wartość energetyczna: 2717.45 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 393.45 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 10.47 g; WW: 35.40 Por; : 16.13 %; : 57.91 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3645.26 mg;	Wartość energetyczna: 3080.85 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 446.01 g; W tym cukry: 114.57 g; Błonnik pok.: 38.86 g; Sól: 10.83 g; WW: 40.66 Por; : 15.30 %; : 57.91 %; Ener. z T: 28.89 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3929.19 mg;	Wartość energetyczna: 2803.07 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.82 g; WW: 43.24 Por; : 15.67 %; : 65.47 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3743.74 mg;	Wartość energetyczna: 2415.33 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 9.28 g; WW: 31.37 Por; : 18.43 %; : 59.71 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3658.26 mg;	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD			Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2428.47 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.15 Por; : 19.43 %; : 54.82 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2558.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.06 Por; : 18.91 %; : 56.56 %; Ener. z T: 28.69 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4515.63 mg;	Wartość energetyczna: 2469.88 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.37 Por; : 18.11 %; : 59.34 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4098.54 mg;	Wartość energetyczna: 2302.39 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.75 g; WW: 24.83 Por; : 21.25 %; : 51.10 %; Ener. z T: 33.66 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4713.84 mg;	

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2267.25 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 45.18 g; Błonnik pok.: 54.80 g; Sól: 9.93 g; WW: 28.50 Por; : 18.12 %; : 59.72 %; Ener. z T: 27.24 %; Ener. z Bł.: 4.83 %; K: 3953.30 mg;	Wartość energetyczna: 2350.70 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.87 g; WW: 30.46 Por; : 17.28 %; : 57.87 %; Ener. z T: 27.47 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3675.52 mg;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; : 17.23 %; : 51.81 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5304.05 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2637.44 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 424.05 g; W tym cukry: 140.37 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.69 g; WW: 38.91 Por; : 15.70 %; : 64.31 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 5171.26 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt

2026-01-20 wtorek

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata	
2026-01-20 wtorek	Wartość energetyczna: 2042.62 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 51.25 g; Sól: 11.49 g; WW: 25.84 Por; : 20.82 %; : 60.65 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 5.02 %; K: 4324.32 mg;	Wartość energetyczna: 2209.74 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.98 g; WW: 30.72 Por; : 20.50 %; : 61.02 %; Ener. z T: 20.87 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3891.08 mg;	Wartość energetyczna: 2067.69 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; : 18.07 %; : 49.76 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.85 mg;	Wartość energetyczna: 1869.82 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; : 15.81 %; : 54.11 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.95 mg;	Wartość energetyczna: 2585.40 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 435.48 g; W tym cukry: 130.95 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.21 g; WW: 40.94 Por; : 15.30 %; : 67.38 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4525.70 mg;	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 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- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-21 środa	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2052.75 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 13.38 g; WW: 25.99 Por; : 19.02 %; : 59.34 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4136.67 mg;	Wartość energetyczna: 2130.36 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 42.35 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.25 g; WW: 27.46 Por; : 18.44 %; : 56.99 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3843.25 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dyńia z wody 130 g Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek a`la homogenizowany z ziołami 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2084.54 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 53.96 g; Sól: 7.88 g; WW: 27.48 Por.; : 17.86 %; : 63.03 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 5.18 %; K: 4226.01 mg;	Wartość energetyczna: 2102.82 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.81 g; WW: 28.75 Por.; : 18.83 %; : 62.23 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4042.71 mg;	Wartość energetyczna: 2052.42 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por.; : 17.63 %; : 50.43 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5142.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2494.95 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 402.24 g; W tym cukry: 135.49 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 7.53 g; WW: 37.09 Por.; : 16.97 %; : 64.49 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4830.77 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25g Pomidor 80g Sałata lodowa 20g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dyńa z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

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

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2293.36 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 39.71 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 11.00 g; WW: 26.80 Por; : 17.36 %; : 54.96 %; Ener. z T: 30.80 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4393.77 mg;	Wartość energetyczna: 2299.87 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.79 g; WW: 28.44 Por; : 21.32 %; : 55.08 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4139.99 mg;	Wartość energetyczna: 2057.92 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 261.13 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.00 Por; : 17.90 %; : 50.76 %; Ener. z T: 34.03 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5245.25 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz wołowy rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy ( ) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2186.37 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 42.32 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 9.06 g; WW: 27.92 Por; : 17.92 %; : 60.20 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 3392.14 mg;	Wartość energetyczna: 2019.82 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 10.30 g; WW: 26.81 Por; : 19.69 %; : 59.12 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2746.31 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2439.11 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 409.40 g; W tym cukry: 140.61 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.50 g; WW: 37.99 Por; : 16.28 %; : 67.14 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 4948.21 mg;

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree ( ) 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g

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

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2185.50 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 46.91 g; Sól: 9.89 g; WW: 24.28 Por; : 21.49 %; : 52.87 %; Ener. z T: 32.03 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4585.59 mg;	Wartość energetyczna: 2231.59 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.56 g; WW: 25.37 Por; : 21.31 %; : 50.65 %; Ener. z T: 33.04 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3967.25 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; W tym cukry: 89.56 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; : 17.92 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5288.75 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2340.28 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 111.13 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.15 g; WW: 36.46 Por; : 16.60 %; : 67.72 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4091.48 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ćwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem () 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 435.88 g; W tym cukry: 137.99 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.79 g; WW: 39.97 Por.; : 13.87 %; : 72.29 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4197.00 mg;	Wartość energetyczna: 2451.96 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 114.66 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 8.28 g; WW: 37.44 Por.; : 15.93 %; : 64.78 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2558.04 mg;	Wartość energetyczna: 2304.01 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.22 Por.; : 14.66 %; : 68.49 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3003.33 mg;	Wartość energetyczna: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 42.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 115.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.99 g; WW: 37.87 Por.; : 16.52 %; : 67.96 %; Ener. z T: 16.42 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2591.38 mg;	Wartość energetyczna: 2721.97 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 414.08 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 8.81 g; WW: 37.15 Por.; : 17.33 %; : 60.85 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3838.50 mg;	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dynia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-20 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretko drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-20 wtorek	Wartość energetyczna: 2335.17 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.48 g; WW: 38.36 Por; : 14.46 %; : 70.30 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4075.48 mg;	Wartość energetyczna: 2222.00 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 47.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.90 g; WW: 32.26 Por; : 20.27 %; : 62.72 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 1990.33 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 38.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.97 g; WW: 29.87 Por; : 19.74 %; : 65.35 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3772.03 mg;	Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.60 g; WW: 33.62 Por; : 20.30 %; : 65.92 %; Ener. z T: 16.12 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4313.99 mg;	Wartość energetyczna: 2206.97 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 325.15 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 7.16 g; WW: 28.15 Por; : 20.41 %; : 58.93 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4580.36 mg;	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*/z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 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- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmlieczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-21 środa	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )
		Wartość energetyczna: 2388.88 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 396.28 g; W tym cukry: 139.93 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.48 g; WW: 36.39 Por; : 15.97 %; : 66.35 %; Ener. z T: 19.90 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 4237.13 mg;	Wartość energetyczna: 2462.50 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.09 Por; : 16.97 %; : 59.61 %; Ener. z T: 25.44 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4464.04 mg;	Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.99 g; WW: 34.91 Por; : 16.62 %; : 65.11 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4107.50 mg;	Wartość energetyczna: 2269.48 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 119.08 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.04 g; WW: 33.96 Por; : 17.21 %; : 63.89 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4517.78 mg;	Wartość energetyczna: 2366.62 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 8.77 g; WW: 30.01 Por; : 18.33 %; : 56.98 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4980.07 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banana 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banana 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Banana 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2239.04 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 386.79 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 9.51 g; WW: 35.51 Por.; : 14.68 %; : 69.10 %; Ener. z T: 18.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4265.75 mg;	Wartość energetyczna: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 406.21 g; W tym cukry: 124.05 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 7.30 g; WW: 36.84 Por.; : 16.59 %; : 67.13 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 3.17 %; K: 4738.02 mg;	Wartość energetyczna: 2331.00 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.33 g; WW: 36.77 Por.; : 15.13 %; : 69.54 %; Ener. z T: 17.94 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4246.93 mg;	Wartość energetyczna: 2146.93 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.36 g; WW: 32.10 Por.; : 18.23 %; : 64.94 %; Ener. z T: 18.87 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3775.74 mg;	Wartość energetyczna: 2439.51 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 116.53 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.71 Por.; : 17.92 %; : 63.06 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 3.99 %; K: 5270.62 mg;	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mandarynka 2 szt			

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku cytrynowym 200 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M mielone 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2340.55 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 375.97 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.31 g; WW: 34.44 Por; : 16.40 %; : 64.25 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3771.49 mg;	Wartość energetyczna: 2602.07 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.78 g; WW: 34.47 Por; : 20.02 %; : 57.24 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4623.86 mg;	Wartość energetyczna: 2177.44 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 9.74 g; WW: 30.94 Por; : 17.07 %; : 62.04 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3707.37 mg;	Wartość energetyczna: 2411.06 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.67 g; WW: 36.62 Por; : 20.25 %; : 64.94 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4569.86 mg;	Wartość energetyczna: 2608.65 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 378.97 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.74 g; WW: 33.37 Por; : 20.36 %; : 58.11 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 5255.80 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Gulasz wołowy rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2189.23 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 133.17 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.28 g; WW: 36.46 Por; : 14.92 %; : 71.97 %; Ener. z T: 15.74 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4260.69 mg;	Wartość energetyczna: 2439.67 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 406.25 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.45 g; WW: 37.98 Por; : 16.66 %; : 66.61 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3459.81 mg;	Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.41 g; WW: 31.97 Por; : 16.34 %; : 69.08 %; Ener. z T: 17.00 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2911.89 mg;	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 408.97 g; W tym cukry: 108.32 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.96 g; WW: 38.53 Por; : 17.16 %; : 69.33 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3702.48 mg;	Wartość energetyczna: 2621.39 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 43.32 g; Sól: 9.81 g; WW: 35.15 Por; : 17.59 %; : 60.30 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4135.65 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) ( ) 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				Galaretka o smaku truskawkowym 200 g

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2226.57 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.12 Por; : 15.88 %; : 68.80 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3727.63 mg;	Wartość energetyczna: 2446.08 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 31.47 Por; : 19.64 %; : 55.17 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 7.50 g; WW: 32.90 Por; : 17.99 %; : 59.92 %; Ener. z T: 26.06 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3953.54 mg;	Wartość energetyczna: 2231.15 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g; W tym cukry: 105.91 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.37 g; WW: 33.91 Por; : 18.52 %; : 64.44 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4186.05 mg;	Wartość energetyczna: 2418.47 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 7.98 g; WW: 29.36 Por; : 20.02 %; : 54.53 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4789.09 mg;

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Miód (25g) 2 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> ) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy z serem białym 250 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron bezglutenowy z serem białym 150 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Budyń o smaku waniliowym na napoju owsianym z/c 200 ml ( <b>GLU OW,</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g Galaretką o smaku brzoskwinowym 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cwikła z jabłkiem () 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		Wartość energetyczna: 2770.36 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 453.54 g; W tym cukry: 139.66 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.51 g; WW: 43.10 Por.; : 15.41 %; : 65.48 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2841.98 mg;	Wartość energetyczna: 2881.48 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 506.61 g; W tym cukry: 127.88 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.53 g; WW: 47.13 Por.; : 13.29 %; : 70.33 %; Ener. z T: 22.52 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3005.26 mg;	Wartość energetyczna: 2143.86 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 394.27 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 3.57 g; WW: 37.11 Por.; : 8.69 %; : 73.56 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 1548.25 mg;	Wartość energetyczna: 2012.16 kcal; Białko ogółem: 32.91 g; Tłuszcz: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 2.27 g; WW: 36.14 Por.; : 6.54 %; : 76.22 %; Ener. z T: 19.14 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 1529.55 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-20 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-20 wtorek	Wartość energetyczna: 2365.00 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.05 g; WW: 34.01 Por.; : 19.46 %; : 61.89 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4223.82 mg;	Wartość energetyczna: 2259.46 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 40.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 385.10 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.88 Por.; : 17.82 %; : 68.17 %; Ener. z T: 16.18 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3773.89 mg;	Wartość energetyczna: 1982.19 kcal; Białko ogółem: 50.27 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 3.05 g; WW: 32.09 Por.; : 10.14 %; : 69.88 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2920.56 mg;	Wartość energetyczna: 1855.84 kcal; Białko ogółem: 35.75 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; W tym cukry: 103.02 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 2.58 g; WW: 31.93 Por.; : 7.70 %; : 74.82 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 3994.11 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
		Banan 150 g				
	II ŚN					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Jarzynowa z makaronem (dieta) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-21 środa	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2629.30 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 390.68 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.94 g; WW: 36.43 Por; : 17.22 %; : 59.44 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4764.04 mg;	Wartość energetyczna: 2483.94 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 404.00 g; W tym cukry: 105.74 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 10.30 g; WW: 37.65 Por; : 16.34 %; : 65.06 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4125.59 mg;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 51.95 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 116.67 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 3.19 g; WW: 33.09 Por; : 9.41 %; : 64.63 %; Ener. z T: 27.52 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3502.04 mg;	Wartość energetyczna: 2097.98 kcal; Białko ogółem: 33.03 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 390.47 g; W tym cukry: 145.50 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 2.46 g; WW: 36.58 Por; : 6.30 %; : 74.45 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3408.50 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<b>SOJ.</b>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<b>MLE, SEL.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<b>SOJ.</b>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<b>SOJ.</b>) Dżem 25 g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<b>SOJ.</b>) Dżem 25 g 2 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<b>SEL.</b>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>	
	II ŚN	<p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>				
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<b>SEL, GLU JĘCZ.</b>) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>		
PD	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<b>MLE.</b>) Herbatniki 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) 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</p>					

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2689.69 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 448.01 g; W tym cukry: 151.04 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 7.63 g; WW: 41.02 Por; : 16.31 %; : 66.63 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4774.92 mg;	Wartość energetyczna: 2680.50 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 473.18 g; W tym cukry: 140.30 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 8.53 g; WW: 43.48 Por; : 14.33 %; : 70.61 %; Ener. z T: 17.40 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4322.89 mg;	Wartość energetyczna: 2290.98 kcal; Białko ogółem: 50.22 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 390.57 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 3.67 g; WW: 35.74 Por; : 8.77 %; : 68.19 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3252.50 mg;	Wartość energetyczna: 2089.50 kcal; Białko ogółem: 33.52 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 2.56 g; WW: 34.54 Por; : 6.42 %; : 71.69 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2859.38 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2717.07 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 117.32 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.93 g; WW: 36.07 Por; : 19.77 %; : 57.17 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 4923.86 mg;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.56 g; WW: 34.69 Por; : 17.16 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3799.55 mg;	Wartość energetyczna: 1958.96 kcal; Białko ogółem: 53.01 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 4.22 g; WW: 28.68 Por; : 10.82 %; : 64.64 %; Ener. z T: 25.90 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 3207.77 mg;	Wartość energetyczna: 1952.04 kcal; Białko ogółem: 35.52 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 3.06 g; WW: 31.25 Por; : 7.28 %; : 69.95 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3118.43 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.96 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.28 g; WW: 18.29 Por; : 9.00 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 175.07 mg;

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JEĆZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml ( <b><u>GLU JEĆZ.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 150 g Podpłomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ, MLE.</u></b> )	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Gulasz wołowy 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g				

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2803.07 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 458.81 g; W tym cukry: 128.42 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.82 g; WW: 43.24 Por; : 15.67 %; : 65.47 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3743.74 mg;	Wartość energetyczna: 2174.56 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 9.04 g; WW: 32.80 Por; : 17.32 %; : 65.27 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3003.07 mg;	Wartość energetyczna: 2056.51 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 3.21 g; WW: 33.39 Por; : 9.80 %; : 69.77 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2550.49 mg;	Wartość energetyczna: 1975.02 kcal; Białko ogółem: 34.86 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 113.28 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 2.61 g; WW: 34.25 Por; : 7.06 %; : 74.54 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3568.40 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2576.41 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.37 Por; : 19.11 %; : 56.89 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.83 Por; : 18.69 %; : 59.60 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3942.04 mg;	Wartość energetyczna: 2128.54 kcal; Białko ogółem: 52.01 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 2.95 g; WW: 32.50 Por; : 9.77 %; : 65.68 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3331.34 mg;	Wartość energetyczna: 1889.72 kcal; Białko ogółem: 33.87 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 96.82 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 2.86 g; WW: 30.97 Por; : 7.17 %; : 70.80 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3051.87 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Roszponka 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () (bez glutenu) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy z serem biały 300 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )			

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cwikła z jabłkiem () 80 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2141.45 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 4.87 g; WW: 32.07 Por; : 14.98 %; : 64.51 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2860.15 mg;	Wartość energetyczna: 2775.89 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 455.98 g; W tym cukry: 143.05 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.33 g; WW: 42.67 Por; : 15.73 %; : 65.71 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3276.18 mg;	Wartość energetyczna: 2818.09 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 439.10 g; W tym cukry: 136.32 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 8.54 g; WW: 39.89 Por; : 16.69 %; : 62.33 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3843.78 mg;	Wartość energetyczna: 2579.86 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 427.52 g; W tym cukry: 117.80 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 4.55 g; WW: 39.33 Por; : 13.37 %; : 66.29 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2904.65 mg;
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 150 g Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-20 wtorek	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 90 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z kapusty białej z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Karczek pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański b/glutenu 80 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-20 wtorek	Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 23.08 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.73 g; WW: 22.07 Por: : 8.70 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 619.27 mg;	Wartość energetyczna: 1679.70 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 4.02 g; WW: 25.12 Por: : 15.61 %; : 64.05 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2729.10 mg;	Wartość energetyczna: 2367.75 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.80 g; WW: 34.44 Por: : 17.71 %; : 63.33 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3753.10 mg;	Wartość energetyczna: 2478.44 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 102.15 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 9.59 g; WW: 31.50 Por: : 18.13 %; : 58.45 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.79 %; K: 4598.48 mg;	Wartość energetyczna: 2196.00 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 4.46 g; WW: 29.80 Por: : 18.08 %; : 60.11 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4160.28 mg;
2026-01-21 środa	Sniadanie Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet mielony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL, S02,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 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- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-21 środa	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</b> )	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 1987.81 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 4.39 g; WW: 28.14 Por; : 14.85 %; : 60.05 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3357.70 mg;	Wartość energetyczna: 2765.40 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 412.03 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.40 g; WW: 38.47 Por; : 16.49 %; : 59.60 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4540.99 mg;	Wartość energetyczna: 2584.99 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 115.65 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.82 Por; : 16.89 %; : 59.97 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 5006.68 mg;	Wartość energetyczna: 2107.19 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 122.36 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.25 g; WW: 31.19 Por; : 13.64 %; : 63.97 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3885.37 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Pierogi leniwe 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Dyńia z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		Wafle ryżowe 30 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1139.04 kcal; Białko ogółem: 24.68 g; Tłuszcz: 7.87 g; Kw. tł. nasy.: 0.24 g; Węglowodany ogółem: 244.19 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 7.01 g; Sól: 0.67 g; WW: 23.82 Por; : 8.67 %; : 85.75 %; Ener. z T: 6.22 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 1040.31 mg;	Wartość energetyczna: 2249.09 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 137.99 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.17 g; WW: 34.22 Por; : 14.70 %; : 64.98 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3548.36 mg;	Wartość energetyczna: 2764.32 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 455.25 g; W tym cukry: 144.91 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 6.80 g; WW: 42.29 Por; : 15.78 %; : 65.87 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4308.82 mg;	Wartość energetyczna: 2668.46 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 415.48 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 54.47 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.19 Por; : 17.11 %; : 62.28 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 5214.85 mg;	Wartość energetyczna: 2644.38 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 124.46 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 5.11 g; WW: 37.07 Por; : 15.53 %; : 61.51 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 5730.23 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Mandarynka 2 szt Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-23 piątek	Obiad	Grycikowa () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 60 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełki brokoła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełki brokoła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kiełki brokoła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2209.37 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; W tym cukry: 131.24 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.29 g; WW: 27.35 Por; : 17.55 %; : 53.52 %; Ener. z T: 30.52 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3916.23 mg;	Wartość energetyczna: 2957.07 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 414.01 g; W tym cukry: 141.21 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.85 g; WW: 38.19 Por; : 17.20 %; : 56.00 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 5133.83 mg;	Wartość energetyczna: 2994.35 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 405.01 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 47.67 g; Sól: 10.18 g; WW: 35.82 Por; : 16.77 %; : 54.10 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 5246.97 mg;	Wartość energetyczna: 2491.10 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 4.96 g; WW: 30.73 Por; : 18.46 %; : 54.74 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4624.74 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Południca Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )		

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-24 sobota	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 40 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b><u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2416.72 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.90 g; WW: 31.11 Por; : 15.01 %; : 55.03 %; Ener. z T: 31.36 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2967.68 mg;	Wartość energetyczna: 3114.35 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 449.96 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.41 g; WW: 41.46 Por; : 15.48 %; : 57.79 %; Ener. z T: 28.57 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3901.69 mg;	Wartość energetyczna: 2824.83 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 413.11 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 49.44 g; Sól: 10.34 g; WW: 36.33 Por; : 16.27 %; : 58.50 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3924.09 mg;	Wartość energetyczna: 2076.32 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; W tym cukry: 97.65 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.16 g; WW: 29.53 Por; : 15.04 %; : 61.98 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2648.48 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b><u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b><u>SOJ,</u></b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b><u>MLE,</u></b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) ( ) 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u></b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u></b> )	

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 20 g
		Wartość energetyczna: 1061.16 kcal; Białko ogółem: 22.98 g; Tłuszcz: 7.81 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.10 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 6.20 g; Sól: 0.70 g; WW: 22.07 Por; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1764.11 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 264.81 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 4.26 g; WW: 25.07 Por; : 16.11 %; : 60.04 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2677.60 mg;	Wartość energetyczna: 2605.81 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.36 Por; : 18.97 %; : 56.54 %; Ener. z T: 28.10 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4348.63 mg;	Wartość energetyczna: 2606.79 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.19 Por; : 18.97 %; : 56.87 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4794.46 mg;	Wartość energetyczna: 2441.55 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; W tym cukry: 98.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 5.68 g; WW: 29.83 Por; : 17.24 %; : 53.58 %; Ener. z T: 32.30 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4203.11 mg;

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Hummus z ciecierzycy 80 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )			

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2026-01-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Cwikła z jabłkiem () 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cwikła z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2735.92 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 411.23 g; W tym cukry: 118.52 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 6.47 g; WW: 36.79 Por; : 15.74 %; : 60.12 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 3438.62 mg;	Wartość energetyczna: 2436.53 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 103.69 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.82 g; WW: 35.57 Por; : 16.31 %; : 62.58 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3232.55 mg;	Wartość energetyczna: 2146.55 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 120.62 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.04 g; WW: 32.77 Por; : 14.43 %; : 64.29 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2368.15 mg;	Wartość energetyczna: 2780.99 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 455.64 g; W tym cukry: 140.10 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.50 g; WW: 43.37 Por; : 15.30 %; : 65.54 %; Ener. z T: 19.70 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2784.18 mg;	Wartość energetyczna: 2425.63 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 129.10 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.65 g; WW: 38.06 Por; : 15.55 %; : 66.64 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2682.88 mg;	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Pomarańcza 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2026-01-20 wtorek	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 25 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2026-01-20 wtorek	Wartość energetyczna: 2289.23 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 371.26 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 44.01 g; Sól: 6.03 g; WW: 32.76 Por; : 15.91 %; : 64.87 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 3354.60 mg;	Wartość energetyczna: 2284.71 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 104.61 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 5.90 g; WW: 36.06 Por; : 17.79 %; : 66.64 %; Ener. z T: 16.41 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4158.69 mg;	Wartość energetyczna: 1799.18 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz: 38.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 3.60 g; WW: 28.11 Por; : 14.81 %; : 66.06 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 2754.88 mg;	Wartość energetyczna: 2343.05 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 47.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.29 g; WW: 35.68 Por; : 17.68 %; : 64.87 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3750.56 mg;	Wartość energetyczna: 2308.38 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 100.45 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 6.23 g; WW: 35.24 Por; : 16.28 %; : 65.15 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3560.80 mg;	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Banan 150 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
		Banan 150 g				
	II ŚN					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 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- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-21 środa	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> .) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> .) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2647.80 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 9.37 g; WW: 34.52 Por; : 13.97 %; : 57.75 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4349.45 mg;	Wartość energetyczna: 2394.62 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.37 g; WW: 35.00 Por; : 15.22 %; : 62.50 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4147.67 mg;	Wartość energetyczna: 1944.12 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 4.39 g; WW: 27.74 Por; : 15.02 %; : 60.51 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3366.95 mg;	Wartość energetyczna: 2658.30 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 7.91 g; WW: 37.48 Por; : 16.79 %; : 60.40 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4693.54 mg;	Wartość energetyczna: 2486.27 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.22 Por; : 16.64 %; : 59.78 %; Ener. z T: 25.80 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4609.52 mg;

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Ser żółty 50 g <b>(MLE.)</b> Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa () 100 g <b>(JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g <b>(SOJ.)</b>	Płatki owsiane na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g <b>(MLE, SEL.)</b> Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g <b>(SOJ.)</b> Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g <b>(MLE, SEL.)</b> Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU OW.)</b> Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</b> Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g <b>(SOJ, SEL, GLU JĘCZ.)</b> Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Pierogi leniwe 200 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Pierogi leniwe 300 g <b>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</b> Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g <b>(SEL, GLU JĘCZ.)</b> Dyńia z wody 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt <b>(MLE.)</b> Herbatniki 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>			

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-22 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo wegetariańskie 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta ( ) 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta ( ) 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2576.82 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 416.33 g; W tym cukry: 126.65 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.12 Por; : 11.38 %; : 64.63 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4447.69 mg;	Wartość energetyczna: 2381.29 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 112.15 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.16 g; WW: 37.61 Por; : 16.52 %; : 66.52 %; Ener. z T: 18.35 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3988.83 mg;	Wartość energetyczna: 2126.21 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 137.92 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 4.07 g; WW: 34.56 Por; : 15.26 %; : 69.30 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3604.20 mg;	Wartość energetyczna: 2667.24 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 461.37 g; W tym cukry: 143.42 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.80 g; WW: 43.17 Por; : 16.11 %; : 69.19 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4250.13 mg;	Wartość energetyczna: 2312.45 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 121.90 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 7.05 g; WW: 35.44 Por; : 16.89 %; : 67.02 %; Ener. z T: 18.25 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4398.07 mg;
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Mandarynka 2 szt Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

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

	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 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) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2743.17 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 110.98 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 7.70 g; WW: 35.04 Por; : 17.40 %; : 56.18 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4802.63 mg;	Wartość energetyczna: 2412.26 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.69 g; WW: 34.35 Por; : 18.68 %; : 61.03 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3975.81 mg;	Wartość energetyczna: 2062.33 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 5.33 g; WW: 26.18 Por; : 19.67 %; : 54.10 %; Ener. z T: 27.22 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3605.36 mg;	Wartość energetyczna: 2757.99 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 392.56 g; W tym cukry: 123.00 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.37 Por; : 19.74 %; : 56.93 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 5050.52 mg;	Wartość energetyczna: 2600.77 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.76 g; WW: 34.44 Por; : 20.02 %; : 57.22 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4604.53 mg;

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Paszтет sojowy z pomidorami 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml <b>(MLE, GLU JĘCZ.)</b> Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt <b>(MLE.)</b> Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g <b>(SOJ.)</b> Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz sojowy z warzywami * (bez glutenu) 150 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g <b>(MLE.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml <b>(SEL.)</b> Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 250 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza jaglana na sypko 90 g Gulasz wołowy 60 g <b>(GLU PSZ.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g <b>(MLE.)</b> Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wieprzowy- dieta 120 g <b>(GLU PSZ.)</b> Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g <b>(MLE.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml <b>(MLE, SEL.)</b> Kasza jaglana na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g <b>(GLU PSZ.)</b> Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml <b>(MLE.)</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml <b>(MLE.)</b> Wafelki 30 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b>			

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
		Wartość energetyczna: 2646.29 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 422.22 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 8.57 g; WW: 37.42 Por; : 14.37 %; : 63.82 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 3156.93 mg;	Wartość energetyczna: 2555.22 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 422.16 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.48 g; WW: 39.95 Por; : 15.29 %; : 66.09 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4002.92 mg;	Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.24 Por; : 13.49 %; : 65.93 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2880.68 mg;	Wartość energetyczna: 2799.79 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 456.91 g; W tym cukry: 128.12 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.71 g; WW: 43.07 Por; : 14.89 %; : 65.28 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3640.27 mg;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 407.64 g; W tym cukry: 107.31 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.37 g; WW: 38.22 Por; : 16.80 %; : 66.77 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3592.98 mg;

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Brokuł gotowany* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g		

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

		SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2026-01-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2274.53 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 6.79 g; WW: 31.14 Por; : 13.53 %; : 62.35 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4139.57 mg;	Wartość energetyczna: 2213.48 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 7.55 g; WW: 30.87 Por; : 18.30 %; : 59.20 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3829.99 mg;	Wartość energetyczna: 1755.65 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 264.94 g; W tym cukry: 92.72 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 4.27 g; WW: 25.08 Por; : 16.19 %; : 60.36 %; Ener. z T: 26.37 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2685.65 mg;	Wartość energetyczna: 2576.41 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.23 g; WW: 34.37 Por; : 19.11 %; : 56.89 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4299.54 mg;	Wartość energetyczna: 2371.48 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 8.37 g; WW: 30.66 Por; : 19.90 %; : 55.45 %; Ener. z T: 27.79 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4191.43 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,