Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Rukola 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2178.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 142.53 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.41 g; WW: 32.27 Por; : 16.20 %; : 65.08 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3347.25 mg;	Wartość energetyczna: 2345.86 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 146.63 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 5.51 g; WW: 34.96 Por; : 16.02 %; : 64.98 %; Ener. z T: 22.31 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3469.25 mg;	Wartość energetyczna: 2765.96 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 432.89 g; W tym cukry: 158.60 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 5.04 g; WW: 40.80 Por; : 17.21 %; : 62.60 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3487.01 mg;	Wartość energetyczna: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 138.56 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.95 g; WW: 39.10 Por; : 15.42 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3263.11 mg;	Wartość energetyczna: 2335.21 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 50.26 g; Sól: 9.65 g; WW: 28.33 Por; : 18.51 %; : 57.04 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4354.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g		Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2713.62 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 386.12 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 10.36 g; WW: 34.85 Por; : 394.52 %; : 1295.46 %; Ener. z T: 656.22 %; Ener. z Bł.: 105.63 %; K: 3572.56 mg;	Wartość energetyczna: 3056.12 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 437.12 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 39.96 g; Sól: 10.97 g; WW: 39.85 Por; : 418.20 %; : 1410.57 %; Ener. z T: 712.36 %; Ener. z Bł.: 107.41 %; K: 3872.56 mg;	Wartość energetyczna: 2948.22 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 97.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.97 g; WW: 38.78 Por; : 455.68 %; : 1434.88 %; Ener. z T: 724.39 %; Ener. z Bł.: 136.38 %; K: 3844.00 mg;	Wartość energetyczna: 2774.96 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 416.15 g; W tym cukry: 120.43 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 8.44 g; WW: 39.34 Por; : 539.36 %; : 1421.00 %; Ener. z T: 705.54 %; Ener. z Bł.: 121.06 %; K: 3884.12 mg;	Wartość energetyczna: 2436.73 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 334.28 g; W tym cukry: 37.51 g; Błonnik pok.: 52.96 g; Sól: 11.04 g; WW: 28.23 Por; : 541.76 %; : 1115.85 %; Ener. z T: 767.57 %; Ener. z Bł.: 160.04 %; K: 3760.20 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-28 środa	II ŚN		Banan 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafelki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 2382.70 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 338.30 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.70 g; WW: 30.86 Por; : 471.38 %; : 1252.79 %; Ener. z T: 633.83 %; Ener. z Bł.: 134.40 %; K: 4262.47 mg;	Wartość energetyczna: 2692.70 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 380.30 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.04 g; WW: 35.06 Por; : 498.29 %; : 1383.71 %; Ener. z T: 709.82 %; Ener. z Bł.: 134.40 %; K: 4262.47 mg;		Wartość energetyczna: 2599.22 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.05 g; WW: 35.78 Por; : 563.09 %; : 1371.04 %; Ener. z T: 582.59 %; Ener. z Bł.: 134.19 %; K: 4711.13 mg;	Wartość energetyczna: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 13.12 g; WW: 29.76 Por; : 649.97 %; : 1252.16 %; Ener. z T: 713.69 %; Ener. z Bł.: 158.39 %; K: 4260.15 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-29 czwartek	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)				Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2515.59 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 416.13 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 6.07 g; WW: 37.48 Por; : 321.35 %; : 1106.82 %; Ener. z T: 404.42 %; Ener. z Bł.: 139.49 %; K: 3882.26 mg;	Wartość energetyczna: 2798.52 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 477.20 g; W tym cukry: 140.36 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 6.35 g; WW: 43.58 Por; : 329.05 %; : 1309.30 %; Ener. z T: 427.13 %; Ener. z Bł.: 140.14 %; K: 3921.03 mg;	Wartość energetyczna: 2660.74 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 465.17 g; W tym cukry: 135.04 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.20 g; WW: 43.69 Por; : 351.75 %; : 1199.65 %; Ener. z T: 343.64 %; Ener. z Bł.: 85.71 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2170.16 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 57.47 g; Sól: 9.15 g; WW: 27.90 Por; : 517.93 %; : 1052.61 %; Ener. z T: 555.35 %; Ener. z Bł.: 212.20 %; K: 4002.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g		Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-30 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2551.71 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.85 Por; : 416.40 %; : 1297.68 %; Ener. z T: 608.92 %; Ener. z Bł.: 104.94 %; K: 4231.99 mg;	Wartość energetyczna: 2717.51 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 400.72 g; W tym cukry: 119.71 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.52 g; WW: 36.99 Por; : 471.42 %; : 1470.73 %; Ener. z T: 673.12 %; Ener. z Bł.: 112.22 %; K: 4607.79 mg;	Wartość energetyczna: 2721.83 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 9.52 g; WW: 37.04 Por; : 506.61 %; : 1507.77 %; Ener. z T: 683.54 %; Ener. z Bł.: 129.81 %; K: 4643.97 mg;	Wartość energetyczna: 2706.40 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.26 Por; : 480.90 %; : 1472.80 %; Ener. z T: 597.17 %; Ener. z Bł.: 105.18 %; K: 4649.89 mg;	Wartość energetyczna: 2138.45 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.41 g; WW: 25.07 Por; : 555.36 %; : 1225.93 %; Ener. z T: 666.00 %; Ener. z Bł.: 144.57 %; K: 4457.05 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-31 sobota	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Pudding z nasion chia z mango 200 g (***MLE,***)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 2785.06 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 101.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 381.99 g; W tym cukry: 97.69 g; Błonnik pok.: 47.81 g; Sól: 9.66 g; WW: 33.49 Por; : 327.93 %; : 1302.10 %; Ener. z T: 575.08 %; Ener. z Bł.: 144.94 %; K: 3867.33 mg;	Wartość energetyczna: 2945.46 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 402.73 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 9.86 g; WW: 35.51 Por; : 357.45 %; : 1368.78 %; Ener. z T: 618.47 %; Ener. z Bł.: 146.08 %; K: 4173.33 mg;		Wartość energetyczna: 2614.92 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 426.94 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.34 g; WW: 39.48 Por; : 442.88 %; : 1390.46 %; Ener. z T: 478.13 %; Ener. z Bł.: 117.19 %; K: 4299.10 mg;	Wartość energetyczna: 2271.46 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 55.13 g; Sól: 11.51 g; WW: 27.83 Por; : 533.41 %; : 1051.03 %; Ener. z T: 566.82 %; Ener. z Bł.: 171.16 %; K: 3868.41 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g		Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi ukraińskie () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-02-01 niedziela	PD		Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2185.02 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 9.26 g; WW: 28.93 Por; : 498.96 %; : 1355.28 %; Ener. z T: 619.43 %; Ener. z Bł.: 151.11 %; K: 4169.59 mg;	Wartość energetyczna: 2384.82 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 9.35 g; WW: 32.07 Por; : 558.29 %; : 1483.94 %; Ener. z T: 630.45 %; Ener. z Bł.: 151.11 %; K: 4169.59 mg;	Wartość energetyczna: 2681.57 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 408.78 g; W tym cukry: 103.64 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 8.94 g; WW: 37.39 Por; : 506.21 %; : 1393.98 %; Ener. z T: 622.22 %; Ener. z Bł.: 147.71 %; K: 3328.03 mg;	Wartość energetyczna: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.42 Por; : 548.48 %; : 1504.57 %; Ener. z T: 716.70 %; Ener. z Bł.: 168.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2289.43 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sól: 10.68 g; WW: 25.87 Por; : 707.34 %; : 1124.82 %; Ener. z T: 747.96 %; Ener. z Bł.: 180.06 %; K: 4594.21 mg;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp mielony 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z jaj 80 g (***JAJ, MLE,***) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2094.04 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 50.02 g; Sól: 11.95 g; WW: 26.33 Por; : 17.68 %; : 59.82 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 4.78 %; K: 3708.71 mg;	Wartość energetyczna: 2226.76 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.93 g; WW: 29.51 Por; : 18.63 %; : 58.45 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3558.00 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: 2441.55 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 145.74 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.20 g; WW: 37.12 Por; : 15.78 %; : 64.62 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3598.44 mg;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (***SOJ,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml	SIE- Papkowata
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
		Wartość energetyczna: 2346.68 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 11.52 g; WW: 27.30 Por; : 542.08 %; : 1051.34 %; Ener. z T: 622.54 %; Ener. z Bł.: 155.75 %; K: 3594.85 mg;	Wartość energetyczna: 2142.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.19 g; WW: 27.69 Por; : 587.33 %; : 1007.33 %; Ener. z T: 759.00 %; Ener. z Bł.: 170.92 %; K: 3312.69 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 91.34 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; : 69.34 %; : 313.59 %; Ener. z T: 138.33 %; Ener. z Bł.: 10.63 %; K: 5320.25 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2635.86 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 402.20 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.56 g; WW: 37.35 Por; : 420.75 %; : 1219.17 %; Ener. z T: 759.78 %; Ener. z Bł.: 87.70 %; K: 5075.92 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dynia z wody 200 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z jaj 80 g (***JAJ, MLE,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 1939.05 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 36.79 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 12.91 g; WW: 26.22 Por; : 625.38 %; : 1194.11 %; Ener. z T: 751.72 %; Ener. z Bł.: 161.51 %; K: 3942.62 mg;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 12.72 g; WW: 26.68 Por; : 612.28 %; : 1054.90 %; Ener. z T: 561.76 %; Ener. z Bł.: 148.42 %; K: 3873.29 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; : 76.03 %; : 341.55 %; Ener. z T: 138.53 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2527.83 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 392.90 g; W tym cukry: 112.04 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 7.47 g; WW: 36.43 Por; : 363.56 %; : 1245.01 %; Ener. z T: 497.29 %; Ener. z Bł.: 66.23 %; K: 4693.99 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2084.50 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 324.97 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 57.49 g; Sól: 9.00 g; WW: 26.83 Por; : 498.85 %; : 997.43 %; Ener. z T: 473.37 %; Ener. z Bł.: 212.67 %; K: 3692.31 mg;	Wartość energetyczna: 1951.96 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 10.70 g; WW: 27.73 Por; : 523.55 %; : 880.63 %; Ener. z T: 447.17 %; Ener. z Bł.: 146.30 %; K: 3210.21 mg;	Wartość energetyczna: 2102.42 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; : 82.08 %; : 294.12 %; Ener. z T: 146.89 %; Ener. z Bł.: 9.90 %; K: 5264.25 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 395.08 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.60 g; WW: 35.74 Por; : 416.67 %; : 1332.27 %; Ener. z T: 815.40 %; Ener. z Bł.: 121.23 %; K: 5173.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Kawa zbożowa b/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Twarożek 80 g (***MLE,***) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 33.75 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sól: 9.91 g; WW: 24.07 Por; : 591.85 %; : 1119.56 %; Ener. z T: 549.69 %; Ener. z Bł.: 161.34 %; K: 4097.68 mg;	Wartość energetyczna: 2090.06 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.67 Por; : 532.40 %; : 1143.06 %; Ener. z T: 597.92 %; Ener. z Bł.: 128.35 %; K: 4284.85 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; : 73.34 %; : 347.93 %; Ener. z T: 134.88 %; Ener. z Bł.: 9.95 %; 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2622.27 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 418.31 g; W tym cukry: 121.25 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.21 g; WW: 39.15 Por; : 360.60 %; : 1268.76 %; Ener. z T: 501.40 %; Ener. z Bł.: 59.75 %; K: 4296.42 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej mielona 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Kalafior gotowany* 100 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (***SOJ,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 1949.59 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 53.00 g; Sól: 11.50 g; WW: 24.52 Por; : 622.44 %; : 1019.75 %; Ener. z T: 710.40 %; Ener. z Bł.: 172.87 %; K: 3622.08 mg;	Wartość energetyczna: 2136.61 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 12.70 g; WW: 29.81 Por; : 511.25 %; : 951.75 %; Ener. z T: 476.47 %; Ener. z Bł.: 144.20 %; K: 3427.47 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; : 76.03 %; : 341.55 %; Ener. z T: 138.53 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2258.20 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 42.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 396.72 g; W tym cukry: 146.13 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.30 g; WW: 36.48 Por; : 375.34 %; : 1219.07 %; Ener. z T: 389.29 %; Ener. z Bł.: 61.54 %; K: 5178.38 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (***MLE,***) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 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-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2021.63 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 10.98 g; WW: 25.02 Por; : 622.65 %; : 1113.76 %; Ener. z T: 607.01 %; Ener. z Bł.: 190.34 %; K: 4278.01 mg;	Wartość energetyczna: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.48 g; WW: 26.44 Por; : 675.48 %; : 1033.12 %; Ener. z T: 822.13 %; Ener. z Bł.: 183.06 %; K: 4243.59 mg;	Wartość energetyczna: 2125.42 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.03 g; WW: 23.95 Por; : 102.51 %; : 310.18 %; Ener. z T: 110.89 %; Ener. z Bł.: 9.90 %; K: 5020.25 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; : 65.44 %; : 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2439.02 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 105.73 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.70 Por; : 416.60 %; : 1235.80 %; Ener. z T: 683.02 %; Ener. z Bł.: 107.16 %; K: 4135.28 mg;

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 g (***GLU OW.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (***JAJ.***) Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (***GLU OW.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW.***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło extra 82% 5 g (***MLE.***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ.***) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ.***) Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ.***) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE.***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ.***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE.***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ.***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE.***)

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2401.90 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 404.02 g; W tym cukry: 131.33 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 8.99 g; WW: 36.84 Por; : 14.68 %; : 67.28 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3740.91 mg;	Wartość energetyczna: 2257.94 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 134.46 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.85 g; WW: 36.41 Por; : 15.54 %; : 67.55 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3141.11 mg;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.32 g; WW: 32.93 Por; : 15.87 %; : 65.35 %; Ener. z T: 21.81 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3478.54 mg;	Wartość energetyczna: 2154.77 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 35.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 135.40 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 4.63 g; WW: 36.83 Por; : 16.21 %; : 71.16 %; Ener. z T: 14.80 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3164.78 mg;	Wartość energetyczna: 2205.92 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 6.09 g; WW: 28.59 Por; : 19.00 %; : 59.92 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4566.66 mg;

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***) Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 2460.23 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.73 g; WW: 37.46 Por; : 432.64 %; : 1499.84 %; Ener. z T: 576.98 %; Ener. z Bł.: 91.20 %; K: 4394.08 mg;	Wartość energetyczna: 2434.61 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.67 g; WW: 35.23 Por; : 497.26 %; : 1313.06 %; Ener. z T: 639.45 %; Ener. z Bł.: 122.96 %; K: 3454.55 mg;	Wartość energetyczna: 2187.18 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 346.02 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.32 Por; : 522.34 %; : 1417.64 %; Ener. z T: 485.14 %; Ener. z Bł.: 127.15 %; K: 3066.45 mg;	Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 108.91 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 5.36 g; WW: 36.46 Por; : 443.34 %; : 1412.04 %; Ener. z T: 470.20 %; Ener. z Bł.: 122.32 %; K: 3544.71 mg;	Wartość energetyczna: 2736.92 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 406.82 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 9.47 g; WW: 36.25 Por; : 511.13 %; : 1235.72 %; Ener. z T: 620.82 %; Ener. z Bł.: 131.29 %; K: 4436.68 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-28 środa	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***) Wafelki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M mielone 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 2181.56 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.10 Por; : 359.55 %; : 1466.62 %; Ener. z T: 535.08 %; Ener. z Bł.: 67.93 %; K: 4042.38 mg;	Wartość energetyczna: 2294.51 kcal; Białko ogółem: 123.09 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.69 g; WW: 32.01 Por; : 533.12 %; : 1251.24 %; Ener. z T: 499.16 %; Ener. z Bł.: 133.46 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 1971.61 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.92 g; WW: 30.74 Por; : 531.77 %; : 1421.80 %; Ener. z T: 518.14 %; Ener. z Bł.: 135.08 %; K: 4081.71 mg;	Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.20 g; WW: 31.50 Por; : 488.85 %; : 1294.37 %; Ener. z T: 317.16 %; Ener. z Bł.: 132.81 %; K: 4528.40 mg;	Wartość energetyczna: 2486.74 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 10.38 g; WW: 32.39 Por; : 587.22 %; : 1328.78 %; Ener. z T: 669.68 %; Ener. z Bł.: 151.11 %; K: 4779.56 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-29 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2273.02 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 10.28 g; WW: 33.64 Por; : 397.51 %; : 1317.61 %; Ener. z T: 680.72 %; Ener. z Bł.: 122.58 %; K: 4608.41 mg;	Wartość energetyczna: 2377.81 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 404.10 g; W tym cukry: 94.70 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.93 g; WW: 37.60 Por; : 344.04 %; : 997.17 %; Ener. z T: 320.93 %; Ener. z Bł.: 85.05 %; K: 3574.46 mg;	Wartość energetyczna: 2034.58 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.91 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 8.83 g; WW: 32.19 Por; : 465.66 %; : 1241.70 %; Ener. z T: 326.55 %; Ener. z Bł.: 117.18 %; K: 2965.21 mg;	Wartość energetyczna: 2349.76 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.59 g; WW: 37.74 Por; : 346.46 %; : 1002.47 %; Ener. z T: 247.46 %; Ener. z Bł.: 84.73 %; K: 3619.54 mg;	Wartość energetyczna: 2615.30 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 432.83 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 6.15 g; WW: 38.89 Por; : 340.41 %; : 1106.48 %; Ener. z T: 401.06 %; Ener. z Bł.: 155.31 %; K: 4057.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (***SOJ,***) Miód (25g) 1 szt Dynia z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Płatki pszenne na wodzie 300 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Jabłko 150 g
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-30 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M mielone 2 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2339.10 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 398.91 g; W tym cukry: 98.63 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.77 Por; : 363.37 %; : 1278.99 %; Ener. z T: 409.62 %; Ener. z Bł.: 62.78 %; K: 3739.75 mg;	Wartość energetyczna: 2540.60 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.12 Por; : 425.88 %; : 1299.75 %; Ener. z T: 532.97 %; Ener. z Bł.: 97.90 %; K: 4274.09 mg;	Wartość energetyczna: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.01 Por; : 430.83 %; : 1307.66 %; Ener. z T: 439.57 %; Ener. z Bł.: 100.93 %; K: 3816.83 mg;	Wartość energetyczna: 2338.17 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; W tym cukry: 107.07 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 5.29 g; WW: 37.40 Por; : 387.36 %; : 1447.20 %; Ener. z T: 295.81 %; Ener. z Bł.: 97.20 %; K: 4003.84 mg;	Wartość energetyczna: 2485.00 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 8.42 g; WW: 33.24 Por; : 524.58 %; : 1373.96 %; Ener. z T: 664.96 %; Ener. z Bł.: 131.76 %; K: 4905.55 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 75 g (***SOJ,***) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-31 sobota	II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				Pudding z nasion chia z mango 200 g (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g (***SOJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 2133.80 kcal; Białko ogółem: 80.98 g; Tłuszcz: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 393.13 g; W tym cukry: 134.92 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.88 g; WW: 36.28 Por; : 443.27 %; : 1340.46 %; Ener. z T: 503.66 %; Ener. z Bł.: 61.78 %; K: 4761.16 mg;	Wartość energetyczna: 2512.61 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 407.82 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.52 g; WW: 37.62 Por; : 422.41 %; : 1326.11 %; Ener. z T: 445.08 %; Ener. z Bł.: 116.09 %; K: 4104.40 mg;	Wartość energetyczna: 2058.47 kcal; Białko ogółem: 80.43 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.41 g; WW: 34.14 Por; : 545.75 %; : 1489.77 %; Ener. z T: 547.98 %; Ener. z Bł.: 116.45 %; K: 3689.02 mg;	Wartość energetyczna: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 400.52 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.86 g; WW: 37.07 Por; : 427.03 %; : 1237.14 %; Ener. z T: 297.70 %; Ener. z Bł.: 115.35 %; K: 4204.06 mg;	Wartość energetyczna: 2519.62 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 52.95 g; Sól: 9.10 g; WW: 31.57 Por; : 469.33 %; : 1167.39 %; Ener. z T: 579.73 %; Ener. z Bł.: 158.77 %; K: 4379.78 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dynia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-02-01 niedziela	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2170.40 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 9.06 g; WW: 32.80 Por; : 383.03 %; : 1514.39 %; Ener. z T: 551.09 %; Ener. z Bł.: 111.38 %; K: 3754.08 mg;	Wartość energetyczna: 2258.26 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 89.58 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.06 g; WW: 30.28 Por; : 489.15 %; : 1375.91 %; Ener. z T: 705.68 %; Ener. z Bł.: 168.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 1962.81 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.46 g; WW: 28.30 Por; : 502.48 %; : 1575.30 %; Ener. z T: 574.07 %; Ener. z Bł.: 172.74 %; K: 3972.75 mg;	Wartość energetyczna: 2202.16 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 7.39 g; WW: 30.57 Por; : 493.99 %; : 1386.51 %; Ener. z T: 558.74 %; Ener. z Bł.: 167.93 %; K: 4439.64 mg;	Wartość energetyczna: 2217.48 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 8.97 g; WW: 27.27 Por; : 601.35 %; : 1271.89 %; Ener. z T: 641.33 %; Ener. z Bł.: 170.44 %; K: 4443.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g (***GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (***GLU OW,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 138.56 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.95 g; WW: 39.10 Por; : 15.42 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3263.11 mg;	Wartość energetyczna: 2732.52 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 450.33 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 9.65 g; WW: 41.70 Por; : 14.54 %; : 65.92 %; Ener. z T: 25.04 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3489.52 mg;	Wartość energetyczna: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 44.39 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 390.23 g; W tym cukry: 141.04 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 1.05 g; WW: 37.17 Por; : 8.33 %; : 73.18 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2560.67 mg;	Wartość energetyczna: 1969.02 kcal; Białko ogółem: 28.90 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 1.62 g; WW: 35.90 Por; : 5.87 %; : 76.37 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2100.04 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 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)				
	Obiad	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy ()b/ml 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2894.11 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 447.66 g; W tym cukry: 121.12 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 8.28 g; WW: 42.42 Por; : 529.25 %; : 1503.04 %; Ener. z T: 711.97 %; Ener. z Bł.: 124.74 %; K: 3754.55 mg;	Wartość energetyczna: 2627.78 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 438.43 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.69 g; WW: 41.48 Por; : 588.42 %; : 1807.97 %; Ener. z T: 522.29 %; Ener. z Bł.: 128.95 %; K: 3068.49 mg;	Wartość energetyczna: 2214.77 kcal; Białko ogółem: 51.50 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 101.72 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 4.08 g; WW: 35.72 Por; : 380.37 %; : 1606.07 %; Ener. z T: 438.16 %; Ener. z Bł.: 119.58 %; K: 2395.82 mg;	Wartość energetyczna: 1955.42 kcal; Białko ogółem: 32.49 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 2.24 g; WW: 32.86 Por; : 270.56 %; : 1532.07 %; Ener. z T: 375.93 %; Ener. z Bł.: 119.50 %; K: 2328.30 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; : 33.32 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 159.20 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-28 środa	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***) Wafelki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Miód (25g) 2 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 387.94 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.03 g; WW: 36.21 Por; : 560.04 %; : 1382.16 %; Ener. z T: 575.15 %; Ener. z Bł.: 133.46 %; K: 4649.74 mg;	Wartość energetyczna: 2233.76 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 378.21 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.96 Por; : 588.51 %; : 1530.87 %; Ener. z T: 571.07 %; Ener. z Bł.: 146.12 %; K: 4099.80 mg;	Wartość energetyczna: 2090.02 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 372.90 g; W tym cukry: 102.66 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 2.66 g; WW: 34.64 Por; : 329.73 %; : 1671.96 %; Ener. z T: 344.93 %; Ener. z Bł.: 135.25 %; K: 3835.38 mg;	Wartość energetyczna: 1947.71 kcal; Białko ogółem: 32.35 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 1.78 g; WW: 33.76 Por; : 265.05 %; : 1702.54 %; Ener. z T: 305.26 %; Ener. z Bł.: 135.21 %; K: 3511.44 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; : 30.96 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 127.46 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiniowym 200 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron niskobialkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron niskobialkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-29 czwartek	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2826.20 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 485.15 g; W tym cukry: 141.80 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 7.50 g; WW: 45.59 Por; : 382.36 %; : 1248.58 %; Ener. z T: 377.48 %; Ener. z Bł.: 85.95 %; K: 3992.60 mg;	Wartość energetyczna: 2350.92 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 10.18 g; WW: 37.76 Por; : 541.89 %; : 1434.95 %; Ener. z T: 380.12 %; Ener. z Bł.: 135.84 %; K: 3001.39 mg;	Wartość energetyczna: 1887.78 kcal; Białko ogółem: 40.23 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 4.07 g; WW: 30.21 Por; : 361.67 %; : 1312.08 %; Ener. z T: 342.72 %; Ener. z Bł.: 123.20 %; K: 2754.77 mg;	Wartość energetyczna: 1892.78 kcal; Białko ogółem: 30.57 g; Tłuszcz: 42.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 2.45 g; WW: 32.87 Por; : 289.04 %; : 1499.33 %; Ener. z T: 337.36 %; Ener. z Bł.: 123.67 %; K: 2686.10 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; : 30.96 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g (***GLU PSZ,***) Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml (***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (***SOJ,***) Miód (25g) 2 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-30 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2706.40 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.12 g; W tym cukry: 111.31 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.26 Por; : 480.90 %; : 1472.80 %; Ener. z T: 597.17 %; Ener. z Bł.: 105.18 %; K: 4649.89 mg;	Wartość energetyczna: 2435.39 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 408.38 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.81 Por; : 490.05 %; : 1387.39 %; Ener. z T: 493.14 %; Ener. z Bł.: 119.59 %; K: 3853.01 mg;	Wartość energetyczna: 2161.69 kcal; Białko ogółem: 51.27 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 3.67 g; WW: 34.30 Por; : 341.96 %; : 1468.83 %; Ener. z T: 425.14 %; Ener. z Bł.: 100.75 %; K: 3171.08 mg;	Wartość energetyczna: 2027.13 kcal; Białko ogółem: 32.72 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 121.13 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 2.41 g; WW: 35.38 Por; : 231.57 %; : 1581.85 %; Ener. z T: 314.41 %; Ener. z Bł.: 100.69 %; K: 3033.41 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; : 33.32 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 159.20 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-31 sobota	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PD	Pudding z nasion chia z mango 200 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (***SOJ,***) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Miód (25g) 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 2673.01 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 428.55 g; W tym cukry: 123.92 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 9.72 g; WW: 39.63 Por; : 451.93 %; : 1392.79 %; Ener. z T: 488.47 %; Ener. z Bł.: 117.23 %; K: 4410.40 mg;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 419.23 g; W tym cukry: 99.95 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.73 g; WW: 39.05 Por; : 622.61 %; : 1638.48 %; Ener. z T: 618.85 %; Ener. z Bł.: 135.12 %; K: 3725.20 mg;	Wartość energetyczna: 2189.47 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 121.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.19 g; WW: 36.03 Por; : 307.72 %; : 1671.49 %; Ener. z T: 351.86 %; Ener. z Bł.: 118.01 %; K: 3578.10 mg;	Wartość energetyczna: 1949.24 kcal; Białko ogółem: 35.22 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 363.30 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 2.87 g; WW: 33.48 Por; : 276.02 %; : 1595.41 %; Ener. z T: 310.34 %; Ener. z Bł.: 118.50 %; K: 3367.18 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; : 33.32 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 159.20 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt (***JAJ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-02-01 niedziela	PD	Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (***SOJ,***) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 2 szt 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.42 Por; : 548.48 %; : 1504.57 %; Ener. z T: 716.70 %; Ener. z Bł.: 168.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2301.61 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 382.12 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 9.83 g; WW: 34.92 Por; : 561.88 %; : 1788.24 %; Ener. z T: 627.64 %; Ener. z Bł.: 191.46 %; K: 4010.80 mg;	Wartość energetyczna: 2045.86 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 3.03 g; WW: 30.83 Por; : 341.82 %; : 1626.27 %; Ener. z T: 580.52 %; Ener. z Bł.: 170.73 %; K: 3642.22 mg;	Wartość energetyczna: 2040.49 kcal; Białko ogółem: 32.59 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 2.87 g; WW: 32.26 Por; : 292.05 %; : 1650.62 %; Ener. z T: 614.39 %; Ener. z Bł.: 169.23 %; K: 3375.20 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; : 30.96 %; : 642.87 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Naleśniki z serem 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej (bez glutenu) () 300 ml (***SEL,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 80 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 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: 2153.58 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 143.93 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 3.12 g; WW: 31.52 Por; : 16.64 %; : 61.68 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3030.90 mg;	Wartość energetyczna: 2842.94 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 435.20 g; W tym cukry: 158.46 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 5.48 g; WW: 41.31 Por; : 17.03 %; : 61.23 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3424.75 mg;	Wartość energetyczna: 2244.74 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 139.75 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 5.05 g; WW: 32.36 Por; : 16.77 %; : 64.15 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3748.08 mg;	Wartość energetyczna: 2132.83 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g; W tym cukry: 141.89 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.69 Por; : 13.45 %; : 65.01 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3028.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ,***) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (***SEL,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
		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; : 41.12 %; : 828.24 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 5.80 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2108.51 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 6.96 g; WW: 30.11 Por; : 393.11 %; : 1238.40 %; Ener. z T: 570.69 %; Ener. z Bł.: 111.47 %; K: 2743.84 mg;	Wartość energetyczna: 2908.36 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; W tym cukry: 122.45 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.94 g; WW: 40.49 Por; : 443.98 %; : 1406.87 %; Ener. z T: 680.89 %; Ener. z Bł.: 97.44 %; K: 3567.84 mg;	Wartość energetyczna: 3029.12 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 100.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 432.02 g; W tym cukry: 122.44 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sól: 10.52 g; WW: 38.85 Por; : 425.97 %; : 1448.37 %; Ener. z T: 718.09 %; Ener. z Bł.: 115.74 %; K: 4151.56 mg;	Wartość energetyczna: 2606.14 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.81 Por; : 350.38 %; : 1260.71 %; Ener. z T: 664.58 %; Ener. z Bł.: 100.15 %; K: 2930.43 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Ryż na mleku 250 ml (***MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-28 środa	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dynia z wody 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () bez glutenu 80 ml (***MLE, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***)		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 40 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowy z kurnej półki 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.42 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: 0.64 g; WW: 22.20 Por; : 41.69 %; : 825.42 %; Ener. z T: 28.02 %; Ener. z Bł.: 5.78 %; K: 271.37 mg;	Wartość energetyczna: 2126.02 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 16.68 g; Sól: 5.71 g; WW: 28.36 Por; : 385.96 %; : 1281.90 %; Ener. z T: 568.79 %; Ener. z Bł.: 112.86 %; K: 3119.67 mg;	Wartość energetyczna: 2747.64 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 9.15 g; WW: 36.28 Por; : 479.77 %; : 1472.76 %; Ener. z T: 707.43 %; Ener. z Bł.: 134.10 %; K: 4446.81 mg;	Wartość energetyczna: 2640.60 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.14 Por; : 509.27 %; : 1429.30 %; Ener. z T: 663.22 %; Ener. z Bł.: 138.73 %; K: 4398.47 mg;	Wartość energetyczna: 2138.50 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 315.22 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.05 g; WW: 28.69 Por; : 562.87 %; : 1295.48 %; Ener. z T: 783.61 %; Ener. z Bł.: 132.86 %; K: 4177.64 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 40 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (***MLE, SEL,***) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-29 czwartek	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)			
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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; : 40.79 %; : 825.20 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 8.29 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 2264.11 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 396.87 g; W tym cukry: 128.66 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 4.72 g; WW: 37.30 Por; : 234.18 %; : 1193.71 %; Ener. z T: 335.90 %; Ener. z Bł.: 77.36 %; K: 2870.86 mg;	Wartość energetyczna: 2800.90 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 481.86 g; W tym cukry: 139.06 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 6.24 g; WW: 44.54 Por; : 286.87 %; : 1320.74 %; Ener. z T: 407.20 %; Ener. z Bł.: 100.16 %; K: 3785.03 mg;	Wartość energetyczna: 2630.49 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 436.84 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sól: 6.18 g; WW: 38.76 Por; : 348.44 %; : 1122.63 %; Ener. z T: 409.67 %; Ener. z Bł.: 156.46 %; K: 4021.56 mg;	Wartość energetyczna: 2304.50 kcal; Białko ogółem: 67.29 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 105.41 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 3.12 g; WW: 35.26 Por; : 316.62 %; : 1235.87 %; Ener. z T: 398.16 %; Ener. z Bł.: 136.50 %; K: 3444.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Zacierka na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 50 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka żydowska z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (***MLE,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (***MLE,***)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 20 g (***GLU OW,***)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-30 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 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; : 41.12 %; : 828.24 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 5.80 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2162.39 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 124.69 g; Błonnik pok.: 15.48 g; Sól: 5.20 g; WW: 28.98 Por; : 396.63 %; : 1226.13 %; Ener. z T: 583.46 %; Ener. z Bł.: 108.07 %; K: 2933.20 mg;	Wartość energetyczna: 2737.31 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 129.77 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 9.19 g; WW: 38.05 Por; : 433.38 %; : 1325.80 %; Ener. z T: 630.63 %; Ener. z Bł.: 95.88 %; K: 4064.99 mg;	Wartość energetyczna: 2682.41 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 121.52 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.78 Por; : 476.30 %; : 1477.29 %; Ener. z T: 664.86 %; Ener. z Bł.: 123.37 %; K: 4886.79 mg;	Wartość energetyczna: 2436.75 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.57 Por; : 371.39 %; : 1291.43 %; Ener. z T: 602.71 %; Ener. z Bł.: 100.89 %; K: 3791.00 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Ketchup 20 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-31 sobota	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (***JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (***JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/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 (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g (***MLE,***)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.60 g; Tłuszcz: 7.97 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 239.38 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 9.17 g; Sól: 0.78 g; WW: 23.13 Por; : 41.21 %; : 823.69 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 9.31 %; K: 1051.30 mg;	Wartość energetyczna: 2410.49 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.81 g; WW: 29.24 Por; : 321.51 %; : 1215.96 %; Ener. z T: 508.78 %; Ener. z Bł.: 118.45 %; K: 3496.50 mg;	Wartość energetyczna: 3156.33 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 427.72 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.39 g; WW: 39.25 Por; : 363.89 %; : 1395.08 %; Ener. z T: 632.30 %; Ener. z Bł.: 135.36 %; K: 4240.84 mg;	Wartość energetyczna: 2786.44 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 54.99 g; Sól: 11.37 g; WW: 32.14 Por; : 377.15 %; : 1250.97 %; Ener. z T: 620.07 %; Ener. z Bł.: 156.17 %; K: 4452.16 mg;	Wartość energetyczna: 2433.48 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 95.72 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 4.31 g; WW: 34.78 Por; : 388.50 %; : 1483.75 %; Ener. z T: 563.10 %; Ener. z Bł.: 123.81 %; K: 3429.47 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Kapusta zasmażana () 50 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (***MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-02-01 niedziela	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 bezglutenowy 100 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		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; : 40.79 %; : 825.20 %; Ener. z T: 27.03 %; Ener. z Bł.: 8.29 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1795.53 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 5.89 g; WW: 24.08 Por; : 469.58 %; : 1280.02 %; Ener. z T: 504.44 %; Ener. z Bł.: 125.09 %; K: 2652.18 mg;	Wartość energetyczna: 2444.41 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.16 g; WW: 33.57 Por; : 557.98 %; : 1469.33 %; Ener. z T: 627.06 %; Ener. z Bł.: 147.99 %; K: 4043.21 mg;	Wartość energetyczna: 2323.90 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 8.89 g; WW: 30.22 Por; : 566.07 %; : 1421.74 %; Ener. z T: 636.19 %; Ener. z Bł.: 159.45 %; K: 4448.42 mg;	Wartość energetyczna: 2348.44 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 317.37 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 7.25 g; WW: 28.21 Por; : 456.34 %; : 1310.33 %; Ener. z T: 827.91 %; Ener. z Bł.: 141.74 %; K: 4023.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		

		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
2026-01-26 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 100 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 40 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2304.78 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 356.10 g; W tym cukry: 142.70 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 6.00 g; WW: 32.41 Por; : 15.44 %; : 61.80 %; Ener. z T: 26.34 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3375.80 mg;	Wartość energetyczna: 2339.50 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 4.96 g; WW: 34.20 Por; : 17.32 %; : 61.12 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3502.03 mg;	Wartość energetyczna: 1897.70 kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 130.17 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sól: 3.14 g; WW: 29.77 Por; : 14.97 %; : 65.37 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 2985.34 mg;	Wartość energetyczna: 2424.94 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 407.91 g; W tym cukry: 138.56 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.95 g; WW: 39.10 Por; : 15.42 %; : 67.29 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3263.11 mg;	Wartość energetyczna: 2257.76 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 381.21 g; W tym cukry: 134.33 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.83 g; WW: 36.40 Por; : 15.55 %; : 67.54 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3131.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (***RYB, SEL,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***)	Makaron na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (***RYB, SEL,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pierogi ukraińskie () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Klopsik wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (***MLE,***)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (***SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2963.26 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 430.50 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 8.89 g; WW: 39.22 Por; : 292.38 %; : 1199.23 %; Ener. z T: 646.13 %; Ener. z Bł.: 100.65 %; K: 3814.87 mg;	Wartość energetyczna: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.96 g; WW: 32.41 Por; : 364.06 %; : 1041.60 %; Ener. z T: 607.01 %; Ener. z Bł.: 49.14 %; K: 3802.72 mg;	Wartość energetyczna: 2203.25 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 116.03 g; Błonnik pok.: 17.00 g; Sól: 5.15 g; WW: 31.01 Por; : 422.02 %; : 1268.82 %; Ener. z T: 597.77 %; Ener. z Bł.: 108.67 %; K: 3032.89 mg;	Wartość energetyczna: 2629.49 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 418.85 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.07 g; WW: 39.56 Por; : 500.70 %; : 1416.85 %; Ener. z T: 664.86 %; Ener. z Bł.: 124.56 %; K: 3557.01 mg;	Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.65 g; WW: 35.21 Por; : 497.69 %; : 1312.22 %; Ener. z T: 640.31 %; Ener. z Bł.: 123.17 %; K: 3435.21 mg;
2026-01-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***)	Ryż na mleku 250 ml (***MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek ziarnisty 150g 1 szt (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (***SOJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (***GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy () 80 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***)	Maślanka truskawkowa 200 ml (***MLE,***) Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	Maślanka truskawkowa 150 ml (***MLE,***) Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 25 g (***SOJ,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa		Wartość energetyczna: 2495.72 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.90 g; WW: 31.34 Por; : 382.19 %; : 1288.38 %; Ener. z T: 666.98 %; Ener. z Bł.: 133.93 %; K: 3446.42 mg;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 8.50 g; WW: 33.96 Por; : 411.49 %; : 1139.24 %; Ener. z T: 480.72 %; Ener. z Bł.: 47.03 %; K: 3992.40 mg;	Wartość energetyczna: 2063.17 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.50 g; WW: 28.98 Por; : 442.19 %; : 1341.42 %; Ener. z T: 508.26 %; Ener. z Bł.: 119.73 %; K: 3533.21 mg;	Wartość energetyczna: 2581.26 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 397.31 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.49 g; WW: 37.16 Por; : 536.94 %; : 1468.42 %; Ener. z T: 537.18 %; Ener. z Bł.: 134.19 %; K: 4814.98 mg;	Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.99 Por; : 533.56 %; : 1250.39 %; Ener. z T: 500.03 %; Ener. z Bł.: 133.66 %; K: 4630.40 mg;
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 100 g (***SEL,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (***SOJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

		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
2026-01-29 czwartek	PD		Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)				
		Wartość energetyczna: 2418.12 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 422.24 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 44.32 g; Sól: 5.22 g; WW: 37.86 Por; : 279.89 %; : 1118.58 %; Ener. z T: 376.92 %; Ener. z Bł.: 146.14 %; K: 3770.36 mg;	Wartość energetyczna: 2692.98 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 438.05 g; W tym cukry: 111.95 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.79 g; WW: 40.86 Por; : 377.85 %; : 1265.34 %; Ener. z T: 677.66 %; Ener. z Bł.: 83.13 %; K: 4567.48 mg;	Wartość energetyczna: 2184.03 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 128.08 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.14 g; WW: 36.70 Por; : 261.27 %; : 1087.24 %; Ener. z T: 302.21 %; Ener. z Bł.: 67.32 %; K: 2805.21 mg;	Wartość energetyczna: 2660.74 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 465.17 g; W tym cukry: 135.04 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.20 g; WW: 43.69 Por; : 351.75 %; : 1199.65 %; Ener. z T: 343.64 %; Ener. z Bł.: 85.71 %; K: 3613.22 mg;	Wartość energetyczna: 2505.30 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.52 Por; : 312.86 %; : 1073.49 %; Ener. z T: 551.93 %; Ener. z Bł.: 112.34 %; K: 3779.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Zacierka na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku () 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (***MLE,***)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (***JAJ, GOR,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2551.71 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.85 Por; : 416.40 %; : 1297.68 %; Ener. z T: 608.92 %; Ener. z Bł.: 104.94 %; K: 4231.99 mg;	Wartość energetyczna: 2434.50 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 7.23 g; WW: 36.30 Por; : 322.36 %; : 1137.39 %; Ener. z T: 449.57 %; Ener. z Bł.: 34.25 %; K: 3790.85 mg;	Wartość energetyczna: 2080.38 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 15.17 g; Sól: 4.29 g; WW: 29.31 Por; : 389.85 %; : 1191.89 %; Ener. z T: 514.44 %; Ener. z Bł.: 86.70 %; K: 2848.43 mg;	Wartość energetyczna: 2679.20 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; W tym cukry: 121.77 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.02 Por; : 445.68 %; : 1353.66 %; Ener. z T: 559.33 %; Ener. z Bł.: 98.02 %; K: 4274.09 mg;	Wartość energetyczna: 2522.12 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.11 g; WW: 39.06 Por; : 398.58 %; : 1395.13 %; Ener. z T: 462.43 %; Ener. z Bł.: 98.05 %; K: 4117.21 mg;
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Hummus 80 g (***SEZ,***) Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,***) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (***SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (***MLE, SEL,***) kasza pęczak/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (***SEL,***) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (***JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (***JAJ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)	Pudding z nasion chia z mango 200 g (***MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Sałatka z makaronu-dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (***SOJ,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (***GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)		Ciasto drożdżowe 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***) Dżem 25 g 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota		Wartość energetyczna: 2893.30 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 100.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 431.14 g; W tym cukry: 101.44 g; Błonnik pok.: 52.87 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.89 Por; : 290.27 %; : 1434.42 %; Ener. z T: 632.42 %; Ener. z Bł.: 136.07 %; K: 3930.25 mg;	Wartość energetyczna: 2363.85 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 8.59 g; WW: 35.05 Por; : 387.80 %; : 1129.90 %; Ener. z T: 470.94 %; Ener. z Bł.: 44.50 %; K: 3362.52 mg;	Wartość energetyczna: 2135.78 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 111.29 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 5.86 g; WW: 29.17 Por; : 364.86 %; : 1190.54 %; Ener. z T: 447.98 %; Ener. z Bł.: 101.86 %; K: 3644.00 mg;	Wartość energetyczna: 2876.07 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 446.54 g; W tym cukry: 125.11 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.68 g; WW: 41.57 Por; : 457.05 %; : 1405.54 %; Ener. z T: 505.37 %; Ener. z Bł.: 115.84 %; K: 4470.85 mg;	Wartość energetyczna: 2511.96 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 407.67 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 9.51 g; WW: 37.61 Por; : 422.63 %; : 1325.69 %; Ener. z T: 445.51 %; Ener. z Bł.: 116.20 %; K: 4094.73 mg;
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 100 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g	Kasza manna na mleku 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi ukraińskie () 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 60 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (***SEL,***) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-26 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus 80 g (***SEZ,***) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt 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 (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 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 (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2809.75 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 104.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 386.08 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.80 Por; : 368.82 %; : 1291.63 %; Ener. z T: 787.45 %; Ener. z Bł.: 169.48 %; K: 3509.18 mg;	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 117.17 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.04 g; WW: 34.77 Por; : 350.55 %; : 1285.82 %; Ener. z T: 637.78 %; Ener. z Bł.: 83.06 %; K: 3755.77 mg;	Wartość energetyczna: 1834.13 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 96.33 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.73 g; WW: 24.20 Por; : 462.71 %; : 1311.55 %; Ener. z T: 554.38 %; Ener. z Bł.: 140.85 %; K: 2964.16 mg;	Wartość energetyczna: 2470.65 kcal; Białko ogółem: 123.76 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 368.44 g; W tym cukry: 105.96 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.62 Por; : 550.98 %; : 1515.75 %; Ener. z T: 717.96 %; Ener. z Bł.: 174.64 %; K: 4390.09 mg;	Wartość energetyczna: 2256.96 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.04 g; WW: 30.26 Por; : 489.58 %; : 1375.07 %; Ener. z T: 706.54 %; Ener. z Bł.: 168.78 %; K: 4330.14 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,