

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2260.79 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 143.22 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.16 g; WW: 32.55 Por.; : 16.13 %; : 63.38 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3527.52 mg;	Wartość energetyczna: 2579.19 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 414.68 g; W tym cukry: 168.22 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.20 Por.; : 15.55 %; : 64.31 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3811.45 mg;	Wartość energetyczna: 2999.29 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 466.47 g; W tym cukry: 180.20 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 4.92 g; WW: 44.05 Por.; : 16.71 %; : 62.21 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3829.21 mg;	Wartość energetyczna: 2557.65 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 131.28 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.83 g; WW: 39.84 Por.; : 15.43 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3003.44 mg;	Wartość energetyczna: 2493.12 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 9.26 g; WW: 29.03 Por.; : 18.32 %; : 54.72 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4505.04 mg;
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów			
2025-12-30 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* 250 ml			
		PD		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytniowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) 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-pszenno-żytniowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytniowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) 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-żytniowy 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) 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-pszenno-żytniowy 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kiełki rzodkiewki 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
				PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
						Wartość energetyczna: 2677.50 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 38.26 g; Sól: 10.44 g; WW: 34.84 Por; : 15.42 %; : 57.65 %; Ener. z T: 29.31 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3539.18 mg;	Wartość energetyczna: 3020.00 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 436.92 g; W tym cukry: 120.77 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 11.05 g; WW: 39.84 Por; : 14.95 %; : 57.87 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3839.18 mg;	Wartość energetyczna: 2913.22 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 421.95 g; W tym cukry: 122.92 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 11.05 g; WW: 38.78 Por; : 14.56 %; : 57.94 %; Ener. z T: 29.30 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3820.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-31 - środa	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD		Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEŻ.</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-31 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2455.61 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.25 Por; : 19.02 %; : 58.52 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4101.06 mg;	Wartość energetyczna: 2765.61 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 9.02 g; WW: 36.45 Por; : 18.04 %; : 58.04 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4101.06 mg;		Wartość energetyczna: 2727.98 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 408.52 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.91 g; WW: 38.14 Por; : 17.67 %; : 59.90 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4076.92 mg;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 12.01 g; WW: 30.58 Por; : 20.31 %; : 57.56 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 3.36 %; K: 3778.57 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2372.83 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 9.27 g; WW: 32.50 Por.; : 15.91 %; : 60.48 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 4022.75 mg;	Wartość energetyczna: 2655.77 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 129.73 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 9.55 g; WW: 38.59 Por.; : 14.60 %; : 63.23 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4061.51 mg;	Wartość energetyczna: 2622.09 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 427.82 g; W tym cukry: 135.47 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.33 g; WW: 40.01 Por.; : 16.87 %; : 65.26 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4286.51 mg;	Wartość energetyczna: 2041.06 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 299.95 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 10.02 g; WW: 25.38 Por.; : 20.84 %; : 58.78 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 4358.98 mg;		
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g		
	II ŚN			Jabłko 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jabłko 150 g	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-02 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )					
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Biskopki b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		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.; : 17.34 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; 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.; : 17.59 %; : 58.98 %; Ener. z T: 25.18 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; 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.; : 17.62 %; : 59.00 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4643.97 mg;	Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por.; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 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.; : 21.15 %; : 54.67 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4457.05 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Mandarynka 2 szt	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna 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 ( <b>MLE.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-03 sobota	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )				
		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.; : 13.78 %; : 54.86 %; Ener. z T: 32.90 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; 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.; : 14.24 %; : 54.69 %; Ener. z T: 32.88 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; 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.; : 15.05 %; : 65.31 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; 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.; : 16.39 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 4.85 %; K: 3868.41 mg;	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-04 niedziela	PD		Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2208.33 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.87 g; WW: 29.37 Por.; : 19.00 %; : 59.64 %; Ener. z T: 24.40 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2408.13 kcal; Białko ogółem: 121.68 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 7.96 g; WW: 32.51 Por.; : 20.21 %; : 59.83 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4352.67 mg;	Wartość energetyczna: 2704.88 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 414.05 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.54 g; WW: 37.82 Por.; : 16.26 %; : 61.23 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3511.12 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.; : 20.10 %; : 59.40 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4349.47 mg;	Wartość energetyczna: 2312.74 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sól: 9.28 g; WW: 26.30 Por.; : 23.35 %; : 53.47 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4777.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp mielony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dynia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy*b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pomidor ki 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 5.1.09 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.00 Por; : 17.55 %; : 57.08 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 4.54 %; K: 3859.59 mg;	Wartość energetyczna: 2383.55 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 9.54 g; WW: 30.19 Por; : 18.42 %; : 55.93 %; Ener. z T: 28.23 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3699.50 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: 2426.39 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 137.39 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 5.11 g; WW: 37.52 Por; : 15.30 %; : 65.64 %; Ener. z T: 20.83 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3088.91 mg;
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-30 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2310.56 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 29.87 g; Błonnik pok.: 51.43 g; Sól: 11.59 g; WW: 27.29 Por.; : 17.51 %; : 56.04 %; Ener. z T: 30.65 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3561.47 mg;	Wartość energetyczna: 2107.22 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 9.27 g; WW: 27.69 Por.; : 17.37 %; : 58.59 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3288.69 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.; : 17.19 %; : 51.20 %; Ener. z T: 34.22 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; 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.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-31 środa	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2027.62 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 310.88 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 11.61 g; WW: 26.87 Por.; : 17.25 %; : 61.33 %; Ener. z T: 26.35 %; Ener. z Bł.: 4.25 %; K: 3401.23 mg;	Wartość energetyczna: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 12.38 g; WW: 28.42 Por.; : 20.02 %; : 57.28 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3356.47 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.; : 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: 2695.37 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 7.89 g; WW: 38.81 Por.; : 16.60 %; : 62.85 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5802.39 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Dyńia z wody 200 g	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SEL.</b> )-SIED 500 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1845.36 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 35.65 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 10.74 g; WW: 24.52 Por.; : 20.51 %; : 63.26 %; Ener. z T: 23.20 %; Ener. z Bł.: 5.10 %; K: 4105.87 mg;	Wartość energetyczna: 1967.97 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.73 g; WW: 25.88 Por.; : 20.95 %; : 58.88 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3789.33 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.; : 17.84 %; : 50.13 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; 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.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 134.09 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.10 g; WW: 34.45 Por.; : 15.66 %; : 65.68 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4345.21 mg;	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Rukola 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dymia z wody 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-02 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ. MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 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; : 19.61 %; : 59.47 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 4097.68 mg;	Wartość energetyczna: 2089.58 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.64 g; WW: 26.66 Por; : 21.45 %; : 57.10 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 4280.83 mg;	Wartość energetyczna: 2203.82 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; : 17.03 %; : 52.39 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5304.18 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej mielona 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <b>MLE.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-03 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	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; : 17.09 %; : 61.02 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 5.44 %; 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; : 16.91 %; : 62.04 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; 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; : 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: 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; : 15.91 %; : 70.27 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 5178.38 mg;	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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	
	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree () 180 g ( <u>MLE.</u> ) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-04 niedziela	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *( <b>SE.</b> )-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2044.95 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 9.59 g; WW: 25.46 Por.: 20.42 %; : 59.25 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 4.82 %; K: 4461.10 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.: 23.09 %; : 52.39 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; 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.: 19.11 %; : 50.92 %; Ener. z T: 32.63 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; 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.: 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; 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.: 18.83 %; : 59.24 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4135.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 g (<b>GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Dyńia z wody 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 g (<b>GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<b>SOJ.</b>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>				<p>Mandarynka 2 szt</p>
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy* b/ml 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy* 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
PD	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>				<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2378.38 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.75 Por; : 15.20 %; : 64.43 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3119.02 mg;	Wartość energetyczna: 2239.25 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 4.60 g; WW: 34.18 Por; : 15.99 %; : 64.23 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2719.51 mg;	Wartość energetyczna: 2249.90 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.73 g; WW: 31.09 Por; : 16.38 %; : 60.62 %; Ener. z T: 25.54 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3027.55 mg;	Wartość energetyczna: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g; W tym cukry: 107.22 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 4.38 g; WW: 34.60 Por; : 16.69 %; : 67.71 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2743.17 mg;	Wartość energetyczna: 2488.63 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 115.30 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 5.83 g; WW: 31.58 Por; : 18.37 %; : 58.14 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4879.34 mg;
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-30 wtorek	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) 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 żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kiełki rzodkiewki 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2428.23 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 404.63 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.81 g; WW: 37.26 Por; : 15.03 %; : 66.65 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4571.08 mg;	Wartość energetyczna: 2402.61 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.03 Por; : 16.18 %; : 62.58 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3631.55 mg;	Wartość energetyczna: 2155.18 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.02 g; WW: 32.12 Por; : 16.42 %; : 64.43 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3243.45 mg;	Wartość energetyczna: 2335.01 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 385.74 g; W tym cukry: 110.46 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 5.43 g; WW: 36.26 Por; : 15.77 %; : 66.08 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3721.71 mg;	Wartość energetyczna: 2700.80 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 406.62 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 46.36 g; Sól: 9.55 g; WW: 36.24 Por; : 16.92 %; : 60.22 %; Ener. z T: 25.57 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4403.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka wielowarzynna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 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 ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2025-12-31 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2399.95 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 409.51 g; W tym cukry: 119.15 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 8.31 g; WW: 37.35 Por; : 14.02 %; : 68.25 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 5162.11 mg;	Wartość energetyczna: 2417.98 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.94 Por; : 18.61 %; : 60.63 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4076.92 mg;	Wartość energetyczna: 2078.88 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 352.19 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.60 g; WW: 32.49 Por; : 14.99 %; : 67.77 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3441.26 mg;	Wartość energetyczna: 2255.74 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.08 g; WW: 33.43 Por; : 18.65 %; : 63.79 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3955.58 mg;	Wartość energetyczna: 2598.47 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.41 Por; : 18.74 %; : 57.09 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4298.02 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE,</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet drobiowy rozdrobniony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńa z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ,</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2103.95 kcal; Białko ogółem: 76.81 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 366.51 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.74 g; WW: 33.41 Por; : 14.60 %; : 69.68 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3818.97 mg;	Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.29 Por; : 18.25 %; : 63.04 %; Ener. z T: 22.18 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4230.23 mg;	Wartość energetyczna: 1965.23 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 35.31 g; Kw. tł. nasy.: 8.14 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.88 g; WW: 31.69 Por; : 17.97 %; : 69.72 %; Ener. z T: 16.17 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3670.53 mg;	Wartość energetyczna: 2212.90 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 89.87 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.41 g; WW: 33.96 Por; : 19.92 %; : 66.05 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4413.42 mg;	Wartość energetyczna: 2417.43 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 378.02 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.24 g; WW: 33.77 Por; : 17.94 %; : 62.55 %; Ener. z T: 24.30 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4654.81 mg;	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Dyńa z wody 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Platki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Jabłko 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-02 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Łosoś pieczony rozdrobniony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kiełki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 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.; : 15.51 %; : 68.22 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3739.75 mg;	Wartość energetyczna: 2540.12 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.56 g; WW: 37.11 Por.; : 18.20 %; : 62.18 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4270.07 mg;	Wartość energetyczna: 2248.25 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 378.33 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.00 g; WW: 35.00 Por.; : 15.94 %; : 67.31 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3812.81 mg;	Wartość energetyczna: 2337.69 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 40.26 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 107.04 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.29 g; WW: 37.39 Por.; : 18.24 %; : 67.59 %; Ener. z T: 15.50 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3999.82 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.; : 19.39 %; : 59.24 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4905.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Gulasz z udźca kurczaka rozdrobniony 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna 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 ( <b>MLE.</b> )	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-03 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
	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; : 15.18 %; : 73.70 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; 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; : 15.21 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; 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; : 15.63 %; : 71.53 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; 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; : 16.22 %; : 66.11 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; 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; : 16.10 %; : 58.38 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 4379.78 mg;	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Dyńia z wody 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Schab duszony 100 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-04 niedziela	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafor gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) 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.; : 15.18 %; : 66.81 %; Ener. z T: 20.50 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; 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.; : 18.90 %; : 59.19 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; 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.; : 18.09 %; : 64.02 %; Ener. z T: 20.90 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; 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.; : 19.87 %; : 60.88 %; Ener. z T: 21.82 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4439.64 mg;	Wartość energetyczna: 2240.79 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.58 g; WW: 27.71 Por.; : 22.38 %; : 56.71 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4626.13 mg;

*Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE*

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE,</u></b> <b><u>GLU OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 g ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>OW.</u></b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) 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 ( <b><u>SEZ. może</u></b> <b><u>zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 ( <b><u>SEZ. może</u></b> <b><u>zawierać: ORZ.</u></b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b><u>SOJ. może</u></b> <b><u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u></b> <b><u>GOR.</u></b> ) Dżem 25 g 2 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>JAJ.</u></b> ) Sos ziołowy* b/ml 80 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>SEL.</u></b> ) 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 ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ,</u></b> <b><u>MLE.</u></b> )
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>OW.</u></b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2557.65 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 131.28 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.83 g; WW: 39.84 Por; : 15.43 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3003.44 mg;	Wartość energetyczna: 2787.92 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 432.79 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 9.06 g; WW: 39.86 Por; : 14.98 %; : 62.10 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3038.52 mg;	Wartość energetyczna: 2033.45 kcal; Białko ogółem: 43.39 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 1.05 g; WW: 34.67 Por; : 8.54 %; : 71.80 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 1968.17 mg;	Wartość energetyczna: 1869.52 kcal; Białko ogółem: 27.90 g; Tłuszcz: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 112.27 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 1.62 g; WW: 33.40 Por; : 5.97 %; : 75.03 %; Ener. z T: 19.59 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 1507.54 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;
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ) 80 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2025-12-30 wtorek	Obiad	Solferino ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy (j)b/ml 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 30 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
	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: 2862.11 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 448.81 g; W tym cukry: 122.67 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.35 g; WW: 42.22 Por; : 15.28 %; : 62.72 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3931.55 mg;	Wartość energetyczna: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 439.58 g; W tym cukry: 118.03 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.76 g; WW: 41.28 Por; : 15.12 %; : 67.74 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3245.49 mg;	Wartość energetyczna: 2200.27 kcal; Białko ogółem: 50.50 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 103.27 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.12 g; WW: 35.52 Por; : 9.18 %; : 69.10 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2584.82 mg;	Wartość energetyczna: 1947.92 kcal; Białko ogółem: 32.05 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 103.61 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 2.26 g; WW: 32.66 Por; : 6.58 %; : 72.16 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2522.10 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Roszponka 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Roszponka 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
PD	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2025-12-31 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2806.94 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 419.20 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 8.96 g; WW: 39.15 Por.; : 17.70 %; : 59.74 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 4158.70 mg;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 8.93 g; WW: 36.70 Por.; : 14.78 %; : 67.82 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3459.35 mg;	Wartość energetyczna: 2286.96 kcal; Białko ogółem: 45.71 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 402.84 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 2.49 g; WW: 37.60 Por.; : 7.99 %; : 70.46 %; Ener. z T: 22.50 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3497.50 mg;	Wartość energetyczna: 2001.94 kcal; Białko ogółem: 30.20 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 368.34 g; W tym cukry: 94.56 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 1.37 g; WW: 34.22 Por.; : 6.03 %; : 73.60 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3077.58 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por.; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () bez mleka 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	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: 2726.76 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 441.33 g; W tym cukry: 141.33 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.56 g; WW: 41.29 Por; : 17.05 %; : 64.74 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4568.99 mg;	Wartość energetyczna: 2281.56 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 400.09 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.23 g; WW: 37.27 Por; : 17.25 %; : 70.14 %; Ener. z T: 15.96 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3706.71 mg;	Wartość energetyczna: 1874.95 kcal; Białko ogółem: 53.57 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 3.25 g; WW: 28.88 Por; : 11.43 %; : 67.37 %; Ener. z T: 24.26 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 3372.68 mg;	Wartość energetyczna: 1827.57 kcal; Białko ogółem: 34.84 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 2.40 g; WW: 31.52 Por; : 7.63 %; : 74.81 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3201.53 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na wodzie 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 2 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-02 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt			Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2705.92 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.80 g; WW: 39.25 Por; : 18.39 %; : 61.79 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4645.87 mg;	Wartość energetyczna: 2434.91 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 408.29 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.32 g; WW: 37.80 Por; : 15.70 %; : 67.07 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3848.99 mg;	Wartość energetyczna: 2161.21 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 369.53 g; W tym cukry: 112.09 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 3.67 g; WW: 34.29 Por; : 9.48 %; : 68.39 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3167.06 mg;	Wartość energetyczna: 2026.65 kcal; Białko ogółem: 32.68 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 121.10 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 2.41 g; WW: 35.37 Por; : 6.45 %; : 74.85 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3029.39 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-03 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)</p> <p>Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (<b>SOJ.</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)</p> <p>Dżem 25 g 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Chleb bezglutenowy 100 g (<b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b>)</p> <p>Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)</p> <p>Dżem 25 g 2 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	II ŚN	<p>Banan 150 g</p>	<p>Banan 150 g</p> <p>Biszkopty b/ml 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p>			
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)</p> <p>Gulasz z udźca kurczaka 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g</p> <p>Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml</p> <p>Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
PD	<p>Pudding z nasion chia z mango 200 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>				

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-03 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	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	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; : 15.63 %; : 64.13 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4410.40 mg;
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab duszony 50 g Sos własny ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Jajko sadzone kl M 1 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-04 niedziela	PD	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	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: : 20.10 %; : 59.40 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; 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: : 16.47 %; : 66.41 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; 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: : 10.15 %; : 66.63 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; 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: : 6.39 %; : 69.62 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; 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: : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z Jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z Jabłek prażonych 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Roszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek z papryką 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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: 2386.92 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 165.52 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 3.00 g; WW: 34.76 Por; : 16.06 %; : 61.28 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3373.11 mg;	Wartość energetyczna: 3076.27 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 468.78 g; W tym cukry: 180.06 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.36 g; WW: 44.56 Por; : 16.56 %; : 60.95 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3766.95 mg;	Wartość energetyczna: 2478.07 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 393.60 g; W tym cukry: 161.34 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 4.93 g; WW: 35.60 Por; : 16.21 %; : 63.53 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4090.28 mg;	Wartość energetyczna: 2133.95 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 141.96 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 4.19 g; WW: 31.70 Por; : 13.46 %; : 65.01 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3037.66 mg;	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-30 wtorek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez glutenu) * 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SOJ.</u> ) Jogurt brzoskwiński 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u> ) Sałata zielona 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u> ) 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 ( <u>SEJ. może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE. może zawierać: RYB. OZI. MLE.</u> ) 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.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 2091.01 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g; W tym cukry: 116.19 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sól: 7.00 g; WW: 30.11 Por.; : 13.28 %; : 60.91 %; Ener. z T: 26.81 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2731.84 mg;	Wartość energetyczna: 2872.24 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 432.15 g; W tym cukry: 122.38 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 11.02 g; WW: 40.48 Por.; : 14.41 %; : 60.18 %; Ener. z T: 26.76 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3534.46 mg;	Wartość energetyczna: 2993.00 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 431.82 g; W tym cukry: 122.37 g; Błonnik pok.: 44.96 g; Sól: 10.59 g; WW: 38.84 Por.; : 15.11 %; : 57.71 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4118.18 mg;	Wartość energetyczna: 2556.90 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 95.14 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.63 g; WW: 32.80 Por.; : 13.51 %; : 55.87 %; Ener. z T: 31.43 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2888.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2025-12-31 środa	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		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.; : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;	Wartość energetyczna: 2188.17 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 5.39 g; WW: 29.68 Por.; : 17.11 %; : 57.72 %; Ener. z T: 26.50 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3193.16 mg;	Wartość energetyczna: 2829.46 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 419.03 g; W tym cukry: 118.67 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.02 g; WW: 38.63 Por.; : 17.64 %; : 59.24 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4206.54 mg;	Wartość energetyczna: 2713.51 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 9.21 g; WW: 36.53 Por.; : 18.77 %; : 59.63 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4237.06 mg;	Wartość energetyczna: 2280.22 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 94.78 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 5.77 g; WW: 31.30 Por.; : 15.01 %; : 60.58 %; Ener. z T: 27.60 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3510.55 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pomarańcza 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia z wody 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () bez glutenu 80 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			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; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 2020.36 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 123.61 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 5.93 g; WW: 30.93 Por; : 13.28 %; : 64.74 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2723.33 mg;	Wartość energetyczna: 2672.73 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 421.00 g; W tym cukry: 129.66 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 9.44 g; WW: 39.25 Por; : 14.62 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3920.87 mg;	Wartość energetyczna: 2440.31 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 9.15 g; WW: 32.43 Por; : 16.34 %; : 60.39 %; Ener. z T: 27.43 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 4301.38 mg;	Wartość energetyczna: 2183.55 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 5.50 g; WW: 31.32 Por; : 15.96 %; : 62.64 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3872.84 mg;
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-02 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml ( <u>MLE.</u> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki owsiane 20 g ( <u>GLU OW.</u> )	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>SEZ.</u> <u>może zawierać: ORZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Pieczycie chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.96 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.27 Por.; : 8.61 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 286.12 mg;	Wartość energetyczna: 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.; : 17.18 %; : 56.22 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; 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.; : 17.55 %; : 58.86 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; 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.; : 17.85 %; : 59.06 %; Ener. z T: 25.10 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; 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.; : 15.32 %; : 57.97 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3791.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 90 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )					

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE**

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-03 sobota	Kolejacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL. może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
<p>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.; : 8.82 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1051.30 mg;</p> <p>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.; : 15.72 %; : 52.47 %; Ener. z T: 33.63 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3496.50 mg;</p> <p>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.; : 14.87 %; : 54.20 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4240.84 mg;</p> <p>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.; : 14.97 %; : 53.99 %; Ener. z T: 33.22 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4452.16 mg;</p> <p>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.; : 12.28 %; : 61.83 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3429.47 mg;</p>						
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Mus z malin* 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g ( <b>SEZ. może zawierać: ORZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Kapusta zasmażana () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-04 niedziela	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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.; : 8.66 %; : 85.23 %; Ener. z T: 6.63 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 603.40 mg;	Wartość energetyczna: 1818.84 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.50 g; WW: 24.52 Por.; : 20.02 %; : 58.33 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2835.26 mg;	Wartość energetyczna: 2467.72 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.77 g; WW: 34.01 Por.; : 20.19 %; : 59.99 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4226.29 mg;	Wartość energetyczna: 2347.21 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 7.50 g; WW: 30.66 Por.; : 20.77 %; : 59.07 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 3.56 %; K: 4631.50 mg;	Wartość energetyczna: 2371.75 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 5.86 g; WW: 28.65 Por.; : 15.44 %; : 54.41 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4207.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	
PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2025-12-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; W tym cukry: 142.77 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.00 g; WW: 32.42 Por.; : 15.45 %; : 61.81 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3385.18 mg;	Wartość energetyczna: 2467.37 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 366.42 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 4.95 g; WW: 35.07 Por.; : 17.33 %; : 59.40 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3042.08 mg;	Wartość energetyczna: 2030.41 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 122.90 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 3.02 g; WW: 30.51 Por.; : 15.01 %; : 62.70 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2725.67 mg;	Wartość energetyczna: 2557.65 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 416.04 g; W tym cukry: 131.28 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 4.83 g; WW: 39.84 Por.; : 15.43 %; : 65.07 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3003.44 mg;	Wartość energetyczna: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 4.83 g; WW: 33.90 Por.; : 16.08 %; : 65.97 %; Ener. z T: 19.74 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2538.66 mg;
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-30 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie () 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kielki rzodkiewki 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 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: 2962.14 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 430.30 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 8.89 g; WW: 39.21 Por; : 12.54 %; : 58.11 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3805.49 mg;	Wartość energetyczna: 2277.20 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 7.04 g; WW: 32.41 Por; : 17.08 %; : 60.46 %; Ener. z T: 24.23 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3778.72 mg;	Wartość energetyczna: 2171.25 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 117.58 g; Błonnik pok.: 20.00 g; Sól: 5.22 g; WW: 30.81 Por; : 15.17 %; : 59.97 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3209.89 mg;	Wartość energetyczna: 2614.99 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 420.00 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.10 g; WW: 39.36 Por; : 14.74 %; : 64.25 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3746.01 mg;	Wartość energetyczna: 2401.31 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.72 g; WW: 35.01 Por; : 16.18 %; : 62.57 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3612.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA SIEDLCE

	SIE- Wegetariańska	SIE- Kooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> )	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g Roszponka 20 g
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2025-12-31 środa	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2419.57 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 8.07 g; WW: 33.16 Por; : 16.79 %; : 61.02 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 4028.93 mg;	Wartość energetyczna: 2596.89 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 398.77 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.05 g; WW: 37.15 Por; : 18.26 %; : 61.42 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4788.39 mg;	Wartość energetyczna: 2121.47 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 112.88 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.55 g; WW: 29.98 Por; : 17.49 %; : 59.93 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3426.77 mg;	Wartość energetyczna: 2704.73 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 417.89 g; W tym cukry: 119.64 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.37 g; WW: 39.09 Por; : 17.58 %; : 61.80 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4242.16 mg;	Wartość energetyczna: 2544.82 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.98 g; WW: 34.85 Por; : 17.42 %; : 59.88 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4272.50 mg;
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 75 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Pomarańcza 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JEJCZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dyńia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2464.97 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 7.16 g; WW: 32.07 Por; : 13.16 %; : 58.28 %; Ener. z T: 31.09 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3206.70 mg;	Wartość energetyczna: 2485.18 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 409.78 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.73 g; WW: 38.65 Por; : 17.62 %; : 65.96 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 3948.48 mg;	Wartość energetyczna: 2022.83 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 128.07 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 5.44 g; WW: 31.63 Por; : 14.47 %; : 66.46 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2977.32 mg;	Wartość energetyczna: 2636.76 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 432.03 g; W tym cukry: 135.03 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.32 g; WW: 40.39 Por; : 16.67 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4268.99 mg;	Wartość energetyczna: 2301.62 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 97.21 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.06 g; WW: 34.50 Por; : 18.68 %; : 64.74 %; Ener. z T: 20.08 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4304.09 mg;	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor koktajlowe 80 g Jabłko 150 g Rukola 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-02 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 90 g Łosoś pieczony 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kielki brokuła 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo.naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Serek homo.naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 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; : 17.34 %; : 59.18 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; 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; : 18.79 %; : 63.00 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3790.85 mg;	Wartość energetyczna: 2079.90 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.29 g; WW: 29.30 Por; : 18.14 %; : 58.99 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2844.41 mg;	Wartość energetyczna: 2678.72 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 413.63 g; W tym cukry: 121.74 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.67 g; WW: 39.01 Por; : 18.28 %; : 61.76 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4270.07 mg;	Wartość energetyczna: 2521.64 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 413.59 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 6.11 g; WW: 39.05 Por; : 17.28 %; : 65.61 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4113.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-03 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Miód (25g) 1 szt                      Hummus 80 g (<b>SEZ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Mandarynka 2 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 25 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostłonce niejadalanej 50 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 25 g (<b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Banan 150 g                      Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Banan 150 g		
	Obiad	<p>Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      kasza pęczak/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g                      Surówka wykwinтна z olejem b/c 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Dynia z wody 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 250 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 90 g                      Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<b>JAJ.</b>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 180 g                      Pieczone nuggetsy z kurczaka 100 g (<b>JAJ.</b>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<b>GLU JĘCZ.</b>)                      Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>
PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		Pudding z nasion chia z mango 200 g ( <b>MLE.</b> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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	
2026-01-03 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu-dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa -dieta ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzowa -dieta ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL. może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
	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; : 10.82 %; : 59.61 %; Ener. z T: 31.17 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; 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; : 16.68 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.64 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; 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; : 16.47 %; : 58.54 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; 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; : 15.94 %; : 62.10 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; 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; : 15.21 %; : 64.92 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 4094.73 mg;	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Mus z malin* 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab duszony 60 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 180 g Schab duszony 100 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 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
2026-01-04 niedziela	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2833.06 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 391.35 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 6.22 g; WW: 35.23 Por.; : 13.50 %; : 55.25 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3692.27 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.; : 15.73 %; : 64.85 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; 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.; : 20.41 %; : 57.31 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; 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.; : 20.04 %; : 59.65 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; 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.; : 18.90 %; : 59.17 %; Ener. z T: 24.50 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; 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,*