

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Mandarynka 2 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-12 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 43.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.19 g; WW: 34.73 Por; : 16.08 %; : 68.45 %; Ener. z T: 17.62 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2819.27 mg;	Wartość energetyczna: 2412.66 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 165.88 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.41 g; WW: 38.20 Por; : 15.84 %; : 68.46 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3103.21 mg;	Wartość energetyczna: 2777.24 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 437.79 g; W tym cukry: 166.61 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.44 g; WW: 41.30 Por; : 17.45 %; : 63.05 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3142.21 mg;	Wartość energetyczna: 2463.56 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 145.79 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.69 g; WW: 41.43 Por; : 15.41 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2719.40 mg;	Wartość energetyczna: 2432.74 kcal; Białko ogółem: 118.85 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 51.11 g; Sól: 12.73 g; WW: 30.44 Por; : 19.54 %; : 58.32 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 4.20 %; K: 3948.00 mg;
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2437.21 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 360.27 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.94 g; WW: 32.56 Por; : 16.02 %; : 59.13 %; Ener. z T: 27.67 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4547.69 mg;	Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 106.75 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.31 Por; : 15.51 %; : 58.57 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4547.69 mg;	Wartość energetyczna: 2480.50 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.62 g; WW: 35.21 Por; : 18.03 %; : 60.91 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4904.50 mg;	Wartość energetyczna: 2166.81 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 303.59 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 8.37 g; WW: 25.73 Por; : 20.08 %; : 56.04 %; Ener. z T: 27.20 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4611.94 mg;		
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-14 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, S02.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
			Wartość energetyczna: 2494.56 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.51 g; WW: 32.57 Por.; : 17.15 %; : 57.78 %; Ener. z T: 27.40 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3780.40 mg;	Wartość energetyczna: 2669.36 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 388.24 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 9.74 g; WW: 35.37 Por.; : 17.02 %; : 58.18 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4064.20 mg;	Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por.; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2355.87 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 332.01 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 12.11 g; WW: 28.75 Por.; : 18.27 %; : 56.37 %; Ener. z T: 28.49 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4075.00 mg;	

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN			Banan 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-15 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2463.30 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 408.39 g; W tym cukry: 106.10 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 36.68 Por; : 16.49 %; : 66.32 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 3.52 %; K: 4834.37 mg;	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 436.89 g; W tym cukry: 115.70 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 6.57 g; WW: 39.26 Por; : 16.63 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 5134.37 mg;		Wartość energetyczna: 2515.51 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.41 g; WW: 37.80 Por; : 17.94 %; : 64.12 %; Ener. z T: 18.94 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4054.94 mg;	Wartość energetyczna: 2385.20 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 53.48 g; Sól: 6.13 g; WW: 32.90 Por; : 18.24 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4942.95 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Hummus 25 g (SEZ.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g
	II ŚN		Mandarynka 2 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)

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

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-16 piątek	Kolacja	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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN		Mleko Smakowe UHT 1,5% t 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2774.35 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.94 Por.; : 17.98 %; : 53.73 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4364.67 mg;	Wartość energetyczna: 2926.48 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 410.72 g; W tym cukry: 127.91 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.03 g; WW: 37.76 Por.; : 17.05 %; : 56.14 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4366.54 mg;	Wartość energetyczna: 2716.29 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 441.10 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.11 g; WW: 41.83 Por.; : 16.56 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4112.58 mg;	Wartość energetyczna: 2552.46 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 12.33 g; WW: 30.06 Por.; : 19.66 %; : 53.47 %; Ener. z T: 29.82 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4318.14 mg;		
2026-01-17 sobota	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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 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-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>) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% t 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 150 g	

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociótek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*b/c 250 ml	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2447.90 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.01 Por; : 12.70 %; : 61.15 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4220.06 mg;	Wartość energetyczna: 2595.90 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 8.67 g; WW: 35.41 Por; : 12.96 %; : 61.36 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 4220.06 mg;	Wartość energetyczna: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.87 g; WW: 37.59 Por; : 15.67 %; : 63.78 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4198.98 mg;	Wartość energetyczna: 2270.29 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 57.77 g; Sól: 9.02 g; WW: 30.12 Por; : 14.89 %; : 63.11 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 4306.16 mg;	

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN			Banan 150 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 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 () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 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 zacierką () 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		

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

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 2327.66 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 116.99 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.88 g; WW: 32.91 Por; : 17.38 %; : 61.98 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4615.02 mg;	Wartość energetyczna: 2667.66 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 141.99 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.72 Por; : 16.79 %; : 61.29 %; Ener. z T: 24.60 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4898.96 mg;	Wartość energetyczna: 2751.75 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; W tym cukry: 143.04 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.58 g; WW: 41.17 Por; : 15.05 %; : 64.00 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4686.20 mg;	Wartość energetyczna: 2071.91 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 8.26 g; WW: 24.58 Por; : 20.70 %; : 56.22 %; Ener. z T: 26.54 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4524.73 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Hummus 80 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-12 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2328.39 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 13.52 g; WW: 27.11 Por.; : 15.61 %; : 55.74 %; Ener. z T: 31.63 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 3645.66 mg;	Wartość energetyczna: 2341.50 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 11.18 g; WW: 31.51 Por.; : 19.06 %; : 59.66 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3566.66 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: 2500.40 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 434.64 g; W tym cukry: 150.16 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.09 g; WW: 41.51 Por.; : 15.46 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.72 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2937.46 mg;
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2026-01-13 wtorek	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płynna kolacja *(<u>SEL.</u>)-SIED 500 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersi kurczaka-wędł.z drob.gr.rozdr.parzo.w osł.niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1913.22 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 37.08 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sól: 8.08 g; WW: 24.22 Por; : 20.42 %; : 60.11 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 4.91 %; K: 4110.89 mg;	Wartość energetyczna: 2216.15 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.97 g; WW: 28.84 Por; : 19.61 %; : 57.48 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4127.23 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; 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;	Wartość energetyczna: 2520.01 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 129.41 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.08 Por; : 18.85 %; : 62.12 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5031.92 mg;	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 75 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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	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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-14 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.) Sałata zielona 10 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa kiełb.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona mielona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Dyńa z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2208.21 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 13.46 g; WW: 28.13 Por; : 17.49 %; : 58.79 %; Ener. z T: 27.36 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3690.52 mg;	Wartość energetyczna: 2321.84 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.00 g; WW: 32.46 Por; : 18.31 %; : 61.30 %; Ener. z T: 22.81 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3830.35 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-15 czwartek	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica wiśniowa wędzonna wieprzowa z dodatkiem wody parzona 25 g (GLUPSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2262.96 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 6.53 g; WW: 32.07 Por; : 17.58 %; : 65.83 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4252.67 mg;	Wartość energetyczna: 2272.41 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.22 g; WW: 31.82 Por; : 19.50 %; : 60.90 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3486.30 mg;	Wartość energetyczna: 2092.42 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; : 17.86 %; : 50.35 %; Ener. z T: 34.44 %; 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;	Wartość energetyczna: 2445.45 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.12 g; WW: 35.98 Por; : 18.99 %; : 63.54 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4820.03 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ.) Hummus 25 g (SEZ.) Kiełki brokuła 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 25 g (SOJ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-16 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(SEL.)-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Wartość energetyczna: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 44.94 g; Sól: 10.97 g; WW: 25.43 Por.; : 17.66 %; : 57.93 %; Ener. z T: 30.55 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4090.16 mg;	Wartość energetyczna: 2320.35 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.59 g; WW: 31.19 Por.; : 19.58 %; : 59.23 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3990.08 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: 2830.41 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 452.54 g; W tym cukry: 132.32 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.84 g; WW: 42.52 Por.; : 15.47 %; : 63.95 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 4417.83 mg;	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. mielona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Kalafior gotowany* 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.)	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. mielona 25 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1822.10 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 9.45 g; WW: 25.58 Por.; : 15.84 %; : 67.80 %; Ener. z T: 24.00 %; Ener. z Bł.: 5.92 %; K: 3602.10 mg;	Wartość energetyczna: 2333.35 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.15 Por.; : 15.32 %; : 62.86 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3665.77 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por.; : 16.60 %; : 53.07 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.85 mg;	Wartość energetyczna: 1894.56 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por.; : 15.61 %; : 54.71 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4455.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane puree () 180 g (MLE.) Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 1946.62 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.42 g; WW: 23.69 Por; : 20.75 %; : 58.07 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 4349.41 mg;	Wartość energetyczna: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 9.62 g; WW: 27.77 Por; : 19.61 %; : 57.19 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 4079.34 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: 2670.33 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 430.16 g; W tym cukry: 155.43 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.21 g; WW: 39.64 Por; : 15.50 %; : 64.44 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 5096.84 mg;

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona mielona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt				Mandarynka 2 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
26-01-12 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2516.21 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 9.35 g; WW: 39.88 Por; : 13.17 %; : 68.43 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3254.08 mg;	Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 15.63 g; Sól: 6.47 g; WW: 37.96 Por; : 15.60 %; : 69.61 %; Ener. z T: 15.05 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2435.46 mg;	Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.56 g; WW: 37.41 Por; : 13.57 %; : 67.31 %; Ener. z T: 20.68 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3009.90 mg;	Wartość energetyczna: 2209.00 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 28.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 122.23 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 5.79 g; WW: 38.81 Por; : 16.04 %; : 72.46 %; Ener. z T: 11.75 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2537.13 mg;	Wartość energetyczna: 2461.17 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 361.75 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 48.14 g; Sól: 10.69 g; WW: 31.42 Por; : 19.67 %; : 58.79 %; Ener. z T: 24.70 %; Ener. z Bł.: 3.91 %; K: 4493.40 mg;
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony mielona 25 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb pszenny długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
2026-01-13 wtorek	Banan 150 g				Banan 150 g
II ŚN					
Obiad	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-13 wtorek	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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 50 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>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 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
		Wartość energetyczna: 2210.17 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 108.16 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.09 g; WW: 33.82 Por; : 17.46 %; : 66.86 %; Ener. z T: 17.98 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 4389.12 mg;	Wartość energetyczna: 2302.94 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.47 g; WW: 32.72 Por; : 18.81 %; : 61.29 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4753.67 mg;	Wartość energetyczna: 1961.78 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.62 g; WW: 29.10 Por; : 19.18 %; : 64.43 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4129.36 mg;	Wartość energetyczna: 2178.35 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 355.37 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.17 Por; : 20.47 %; : 65.26 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4835.59 mg;	Wartość energetyczna: 2282.94 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.73 g; WW: 29.36 Por; : 18.88 %; : 58.16 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4981.38 mg;
2026-01-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Pomarańcza 150 g

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-14 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Dynia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2337.45 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 393.79 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.42 g; WW: 36.75 Por.; : 15.35 %; : 67.39 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3486.02 mg;	Wartość energetyczna: 2476.63 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 387.08 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.39 g; WW: 35.77 Por.; : 17.45 %; : 62.52 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3992.75 mg;	Wartość energetyczna: 2112.65 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 9.50 g; WW: 32.10 Por.; : 17.23 %; : 65.97 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3470.06 mg;	Wartość energetyczna: 2332.12 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.33 g; WW: 34.56 Por.; : 18.93 %; : 63.32 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4097.72 mg;	Wartość energetyczna: 2434.34 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 10.99 g; WW: 30.56 Por.; : 18.56 %; : 56.53 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4337.63 mg;

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona mielona 75 g Buraczki gotowane () 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z fasoli 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt

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

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-15 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
		Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 8.48 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 95.26 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.84 g; WW: 33.94 Por.; : 17.43 %; : 68.10 %; Ener. z T: 16.14 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4047.23 mg;	Wartość energetyczna: 2337.45 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 103.66 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.16 g; WW: 35.15 Por.; : 17.86 %; : 64.36 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3693.38 mg;	Wartość energetyczna: 2121.10 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 40.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.10 g; WW: 32.96 Por.; : 17.17 %; : 66.87 %; Ener. z T: 17.30 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3225.33 mg;	Wartość energetyczna: 2426.14 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sól: 5.30 g; WW: 35.93 Por.; : 17.35 %; : 64.99 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4677.07 mg;	Wartość energetyczna: 2643.16 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 426.02 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 54.72 g; Sól: 6.48 g; WW: 37.34 Por.; : 17.48 %; : 64.47 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 5410.33 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej mielona 50 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Hummus 50 g (SEZ,) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mandarynka 2 szt
2026-01-16 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-16 piątek	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 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2361.73 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 410.48 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.15 g; WW: 38.29 Por.; : 13.20 %; : 69.52 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3650.53 mg;	Wartość energetyczna: 2564.15 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 403.08 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.02 Por.; : 17.53 %; : 62.88 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 4110.71 mg;	Wartość energetyczna: 2111.02 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.56 g; WW: 32.97 Por.; : 15.68 %; : 67.31 %; Ener. z T: 21.11 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3536.14 mg;	Wartość energetyczna: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 96.45 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.49 g; WW: 38.00 Por.; : 17.66 %; : 68.25 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4051.84 mg;	Wartość energetyczna: 2655.66 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 12.51 g; WW: 30.42 Por.; : 19.46 %; : 51.40 %; Ener. z T: 31.60 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4548.24 mg;	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 100 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Rzodkiew biała 80 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Jabłko 150 g

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () rozdrobniona 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Galaretką o smaku brzoskwiowym 200 g				Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej mielona 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 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>) 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 wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2122.57 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 38.53 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 391.81 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.05 g; WW: 36.31 Por.: 14.48 %; : 73.84 %; Ener. z T: 16.34 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3268.03 mg;	Wartość energetyczna: 2395.74 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.66 g; WW: 35.18 Por.: 15.49 %; : 63.83 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4076.67 mg;	Wartość energetyczna: 1986.31 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 6.71 g; WW: 33.55 Por.: 13.81 %; : 72.98 %; Ener. z T: 18.36 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3154.86 mg;	Wartość energetyczna: 2339.64 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 383.33 g; W tym cukry: 107.05 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.47 Por.: 16.32 %; : 65.54 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4166.84 mg;	Wartość energetyczna: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.36 Por.: 15.02 %; : 63.01 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 4.30 %; K: 4459.99 mg;	

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody mielona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree (bez mleka) () 180 g Pulpet wieprzowy rozdrobniony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dyń z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		

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

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 2587.71 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 440.79 g; W tym cukry: 145.24 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 9.14 g; WW: 40.71 Por; : 13.76 %; : 68.14 %; Ener. z T: 20.35 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4412.72 mg;	Wartość energetyczna: 2420.80 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 375.15 g; W tym cukry: 120.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.12 g; WW: 34.70 Por; : 17.23 %; : 61.99 %; Ener. z T: 23.09 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4700.13 mg;	Wartość energetyczna: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.40 Por; : 16.85 %; : 64.90 %; Ener. z T: 20.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4398.55 mg;	Wartość energetyczna: 2311.17 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.22 Por; : 18.45 %; : 65.44 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4884.43 mg;	Wartość energetyczna: 2422.64 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.75 g; WW: 33.52 Por; : 17.82 %; : 61.34 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 5188.46 mg;

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym na napoju owsianym z/c 200 ml (GLU OW,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata zielona 20 g 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
26-01-12 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2553.56 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 152.09 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.93 g; WW: 42.33 Por; : 15.85 %; : 68.53 %; Ener. z T: 15.81 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 3019.40 mg;	Wartość energetyczna: 2653.83 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 447.41 g; W tym cukry: 118.71 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.20 g; WW: 41.82 Por; : 13.09 %; : 67.44 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3020.71 mg;	Wartość energetyczna: 2002.38 kcal; Białko ogółem: 37.73 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 109.02 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.04 g; WW: 35.37 Por; : 7.54 %; : 73.91 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 1918.90 mg;	Wartość energetyczna: 2064.31 kcal; Białko ogółem: 29.38 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 397.77 g; W tym cukry: 119.02 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 2.30 g; WW: 38.22 Por; : 5.69 %; : 77.08 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 1930.40 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	
	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Banan 150 g			
	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g			

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2535.94 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 115.43 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.37 Por; : 18.46 %; : 59.89 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 5053.67 mg;	Wartość energetyczna: 2203.49 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.10 g; WW: 33.89 Por; : 17.38 %; : 66.17 %; Ener. z T: 18.47 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4203.62 mg;	Wartość energetyczna: 1924.61 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 3.18 g; WW: 31.75 Por; : 10.47 %; : 71.27 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3700.68 mg;	Wartość energetyczna: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 35.61 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 2.28 g; WW: 31.93 Por; : 7.76 %; : 74.72 %; Ener. z T: 19.28 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3524.40 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ZYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Galaretką o smaku brzoskwiniowym 200 g			

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-14 środa	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Dżem 25 g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) 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 (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2533.45 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 140.86 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.54 g; WW: 41.87 Por; : 15.13 %; : 70.42 %; Ener. z T: 16.55 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3471.92 mg;	Wartość energetyczna: 2098.21 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 2.15 g; WW: 35.17 Por; : 10.04 %; : 72.74 %; Ener. z T: 18.70 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3184.68 mg;	Wartość energetyczna: 1926.34 kcal; Białko ogółem: 33.24 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 97.97 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 1.95 g; WW: 32.80 Por; : 6.90 %; : 73.52 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2712.13 mg;	Wartość energetyczna: 1642.54 kcal; Białko ogółem: 40.14 g; Tłuszcz: 15.93 g; Kw. tł. nasy.: 0.33 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 34.34 g; Błonnik pok.: 5.07 g; Sól: 0.36 g; WW: 32.94 Por; : 9.77 %; : 81.15 %; Ener. z T: 8.73 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 235.69 mg;

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron PKU z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-15 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2502.65 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 399.78 g; W tym cukry: 109.96 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.42 g; WW: 37.45 Por; : 18.04 %; : 63.90 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3993.38 mg;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.47 g; WW: 38.56 Por; : 16.58 %; : 67.67 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3243.42 mg;	Wartość energetyczna: 1789.68 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 2.17 g; WW: 27.67 Por; : 10.62 %; : 66.71 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2092.87 mg;	Wartość energetyczna: 1709.53 kcal; Białko ogółem: 29.92 g; Tłuszcz: 38.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 1.86 g; WW: 29.04 Por; : 7.00 %; : 72.47 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 1834.83 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;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 25 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-16 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2669.89 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.47 g; WW: 39.45 Por.; : 18.24 %; : 62.57 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4112.31 mg;	Wartość energetyczna: 2285.96 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.67 g; WW: 37.25 Por.; : 14.59 %; : 69.67 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3537.74 mg;	Wartość energetyczna: 2013.58 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 2.50 g; WW: 31.39 Por.; : 10.34 %; : 67.56 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3287.49 mg;	Wartość energetyczna: 1887.86 kcal; Białko ogółem: 33.85 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.03 g; WW: 31.90 Por.; : 7.17 %; : 72.97 %; Ener. z T: 21.37 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3049.96 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por.; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na wodzie 300 ml (GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Galaretka o smaku brzoskwiowym 200 g			

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

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 60 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2745.14 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 440.86 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.08 g; WW: 41.05 Por; : 15.42 %; : 64.24 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4360.61 mg;	Wartość energetyczna: 2253.35 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.15 g; Węglowodany ogółem: 407.14 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.09 g; WW: 38.00 Por; : 14.72 %; : 72.27 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3144.96 mg;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 41.26 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 3.37 g; WW: 31.86 Por; : 8.65 %; : 72.43 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2681.90 mg;	Wartość energetyczna: 1899.00 kcal; Białko ogółem: 32.39 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 101.30 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 2.40 g; WW: 32.91 Por; : 6.82 %; : 74.89 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2648.33 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.86 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.25 g; WW: 18.29 Por; : 8.95 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 159.20 mg;

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
II ŚN	Banan 150 g					
Obiad	<p>Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) 300 ml (SEL.) Schab duszony 30 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>	
PD	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g</p>				
Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>	
PN	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)</p>		<p>Sok owocowy-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	

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

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 2622.20 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 145.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.35 g; WW: 38.17 Por; : 16.92 %; : 62.50 %; Ener. z T: 22.70 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4984.06 mg;	Wartość energetyczna: 2417.82 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.49 g; WW: 36.12 Por; : 16.72 %; : 64.67 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4434.73 mg;	Wartość energetyczna: 2062.32 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 4.91 g; WW: 32.07 Por; : 10.47 %; : 68.00 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3932.75 mg;	Wartość energetyczna: 1937.59 kcal; Białko ogółem: 33.99 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 113.84 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 3.21 g; WW: 32.59 Por; : 7.02 %; : 73.22 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3627.08 mg;	Wartość energetyczna: 887.22 kcal; Białko ogółem: 19.66 g; Tłuszcz: 7.47 g; Kw. tł. nasy.: 0.18 g; Węglowodany ogółem: 184.88 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 2.73 g; Sól: 0.19 g; WW: 18.29 Por; : 8.86 %; : 83.35 %; Ener. z T: 7.57 %; Ener. z Bł.: 0.62 %; K: 127.46 mg;

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenka kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Mandarynka 2 szt			
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ryz brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
26-01-12 poniedziałek	Wartość energetyczna: 1908.66 kcal; Białko ogółem: 45.08 g; Tłuszcz: 16.13 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; Węglowodany ogółem: 396.68 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 9.32 g; Sól: 0.92 g; WW: 38.89 Por.; : 9.45 %; : 83.13 %; Ener. z T: 7.61 %; Ener. z Bł.: 0.98 %; K: 747.70 mg;	Wartość energetyczna: 2209.39 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 153.09 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.08 Por.; : 17.83 %; : 61.11 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2736.18 mg;	Wartość energetyczna: 2829.74 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; W tym cukry: 166.41 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 9.25 g; WW: 42.30 Por.; : 17.54 %; : 62.72 %; Ener. z T: 20.70 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3058.71 mg;	Wartość energetyczna: 2459.16 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 421.71 g; W tym cukry: 157.92 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.97 g; WW: 38.48 Por.; : 15.98 %; : 68.59 %; Ener. z T: 17.71 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3382.01 mg;	Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 138.72 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.32 Por.; : 13.87 %; : 66.22 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2562.47 mg;
Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2026-01-13 wtorek	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane () 180 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 80 ml (MLE) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)			

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 1116.14 kcal; Białko ogółem: 24.70 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: 0.81 g; WW: 23.13 Por; : 8.85 %; : 85.79 %; Ener. z T: 6.43 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 1067.17 mg;	Wartość energetyczna: 1887.67 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 115.77 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 4.49 g; WW: 26.41 Por; : 16.62 %; : 59.31 %; Ener. z T: 25.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3303.69 mg;	Wartość energetyczna: 2694.74 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 125.01 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.91 g; WW: 36.98 Por; : 15.82 %; : 58.74 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4439.08 mg;	Wartość energetyczna: 2553.21 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 108.35 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.31 Por; : 15.70 %; : 58.38 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4826.69 mg;	Wartość energetyczna: 2287.95 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 106.83 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 5.21 g; WW: 30.94 Por; : 16.09 %; : 59.25 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4328.73 mg;
2026-01-14 środa	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Pomarańcza 150 g			

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-14 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 40 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		Mieszaneczka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 1986.54 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 10.13 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.64 Por; : 9.42 %; : 83.52 %; Ener. z T: 7.34 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1184.61 mg;	Wartość energetyczna: 1921.22 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 5.62 g; WW: 27.25 Por; : 16.91 %; : 60.78 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3105.53 mg;	Wartość energetyczna: 2687.54 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.57 g; WW: 37.63 Por; : 17.45 %; : 60.45 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3993.60 mg;	Wartość energetyczna: 2694.86 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.27 Por; : 17.31 %; : 56.73 %; Ener. z T: 28.78 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4343.00 mg;	Wartość energetyczna: 2293.65 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.12 g; WW: 28.98 Por; : 16.33 %; : 55.41 %; Ener. z T: 29.46 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3738.54 mg;

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 40 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 180 g Klopsik drobiowy (bez glutenu) mm 100 g (JAJ.) Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)	Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 30 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-15 czwartek	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: 1836.54 kcal; Białko ogółem: 71.89 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 3.89 g; WW: 28.67 Por.; : 15.66 %; : 67.70 %; Ener. z T: 18.18 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3384.65 mg;	Wartość energetyczna: 2718.90 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 450.69 g; W tym cukry: 118.70 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 6.45 g; WW: 40.96 Por.; : 16.28 %; : 66.31 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 4980.37 mg;	Wartość energetyczna: 2618.98 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 425.86 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 48.45 g; Sól: 6.34 g; WW: 37.91 Por.; : 16.95 %; : 65.04 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 5273.70 mg;	Wartość energetyczna: 2207.16 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; W tym cukry: 100.35 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 2.59 g; WW: 31.87 Por.; : 17.20 %; : 62.96 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3790.96 mg;
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Kielki brokuła 20 g Mandarynka 2 szt
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Mandarynka 2 szt			
Obiad	Gryskowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 90 g Ryba smażona (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml Jabłko 150 g		

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

		SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-16 piątek	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 40 g (JAJ, GOR) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 1067.54 kcal; Białko ogółem: 23.52 g; Tłuszcz: 7.96 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 4.93 g; Sól: 0.67 g; WW: 22.20 Por; : 8.81 %; : 84.74 %; Ener. z T: 6.71 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 287.24 mg;	Wartość energetyczna: 2150.78 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 120.88 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sól: 6.17 g; WW: 29.30 Por; : 16.82 %; : 57.77 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2988.80 mg;	Wartość energetyczna: 3048.05 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 97.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 420.37 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 9.97 g; WW: 39.35 Por; : 17.57 %; : 55.17 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4299.45 mg;	Wartość energetyczna: 2944.47 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 130.99 g; Błonnik pok.: 41.29 g; Sól: 9.68 g; WW: 37.30 Por; : 17.16 %; : 56.29 %; Ener. z T: 29.09 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4871.82 mg;	Wartość energetyczna: 2644.84 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.22 g; WW: 32.21 Por; : 17.57 %; : 53.37 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4433.18 mg;
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Pomidor 80 g Ketchup 10 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Ketchup 10 g (SEL)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Ketchup 10 g (SEL) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Jabłko 150 g			

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-17 sobota	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Maślanka truskawkowa 200 ml (MLE.)			
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (SOJ.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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: 2079.29 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.49 g; WW: 27.70 Por; : 13.61 %; : 57.33 %; Ener. z T: 30.39 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3170.99 mg;	Wartość energetyczna: 2641.81 kcal; Białko ogółem: 84.96 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.82 g; WW: 38.05 Por; : 12.86 %; : 62.22 %; Ener. z T: 26.63 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3826.47 mg;	Wartość energetyczna: 2529.00 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 383.13 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 49.77 g; Sól: 8.21 g; WW: 33.41 Por; : 13.33 %; : 60.60 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 3.94 %; K: 4498.86 mg;	Wartość energetyczna: 2141.36 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 5.22 g; WW: 32.20 Por; : 11.26 %; : 67.07 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3604.16 mg;

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Banan 150 g			
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 15 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kleik ryżowy na wodzie 200 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ)	
	Kolacja	Kleik ryżowy na wodzie 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	

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

	SIE- Kleikowa rozszerzona	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 1065.96 kcal; Białko ogółem: 22.86 g; Tłuszcz: 7.83 g; Kw. tł. nasy.: 0.25 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 4.91 g; Sól: 0.64 g; WW: 22.27 Por; : 8.58 %; : 85.05 %; Ener. z T: 6.61 %; Ener. z Bł.: 0.92 %; K: 270.25 mg;	Wartość energetyczna: 2001.55 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 4.51 g; WW: 29.47 Por; : 16.36 %; : 61.94 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3294.92 mg;	Wartość energetyczna: 2683.16 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 424.48 g; W tym cukry: 141.59 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 7.00 g; WW: 39.95 Por; : 16.81 %; : 63.28 %; Ener. z T: 21.60 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4731.96 mg;	Wartość energetyczna: 2640.66 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 403.62 g; W tym cukry: 143.59 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 6.68 g; WW: 36.72 Por; : 17.01 %; : 61.14 %; Ener. z T: 24.99 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5193.83 mg;	Wartość energetyczna: 2335.46 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 114.93 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 4.11 g; WW: 32.54 Por; : 15.08 %; : 60.73 %; Ener. z T: 25.50 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4326.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 80 g (SEZ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 2 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g (SOJ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ziemniakami (bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-12 poniedziałek	<p>Wartość energetyczna: 2471.46 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 385.06 g; W tym cukry: 143.66 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.44 Por; : 15.25 %; : 62.32 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2913.41 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2467.58 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 376.29 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.88 g; WW: 35.52 Por; : 19.29 %; : 61.00 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2958.71 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2028.76 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 342.94 g; W tym cukry: 138.65 g; Błonnik pok.: 11.20 g; Sól: 4.87 g; WW: 33.33 Por; : 15.72 %; : 67.61 %; Ener. z T: 16.63 %; Ener. z Bł.: 1.10 %; K: 2393.90 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2463.56 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 428.21 g; W tym cukry: 145.79 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sól: 6.69 g; WW: 41.43 Por; : 15.41 %; : 69.53 %; Ener. z T: 15.29 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2719.40 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 37.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 5.64 g; WW: 35.24 Por; : 16.74 %; : 68.05 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2528.13 mg;</p>
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
2026-01-13 wtorek	Banan 150 g				
II ŚN					
Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 90 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-13 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Wafle ryżowe 20 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 20 g		
		Wartość energetyczna: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 106.28 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.17 Por; : 16.03 %; : 61.31 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4144.65 mg;	Wartość energetyczna: 2356.48 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.14 g; WW: 35.33 Por; : 18.68 %; : 64.89 %; Ener. z T: 17.57 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 4932.05 mg;	Wartość energetyczna: 1899.03 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 4.50 g; WW: 26.63 Por; : 16.52 %; : 59.58 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3423.32 mg;	Wartość energetyczna: 2528.65 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 129.20 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.66 g; WW: 36.06 Por; : 18.19 %; : 61.08 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4835.93 mg;	Wartość energetyczna: 2276.90 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.94 g; WW: 35.03 Por; : 18.60 %; : 66.11 %; Ener. z T: 17.53 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4816.75 mg;
2026-01-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-14 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kotlety z soczewicy () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos chrzanowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 90 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 1 szt 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 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 40 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				
		Wartość energetyczna: 3136.12 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 124.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 421.02 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 46.72 g; Sól: 8.66 g; WW: 37.45 Por.; : 12.96 %; : 53.70 %; Ener. z T: 35.78 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4660.06 mg;	Wartość energetyczna: 2530.15 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 393.97 g; W tym cukry: 98.06 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 6.16 g; WW: 37.58 Por.; : 16.13 %; : 62.28 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3122.44 mg;	Wartość energetyczna: 1910.40 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 291.99 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 4.21 g; WW: 27.28 Por.; : 16.57 %; : 61.14 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3218.65 mg;	Wartość energetyczna: 2651.43 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 414.98 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.61 g; WW: 38.57 Por.; : 17.31 %; : 62.61 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4276.55 mg;	Wartość energetyczna: 2475.62 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.34 g; WW: 35.21 Por.; : 17.51 %; : 61.13 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3988.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z fasoli 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Banan 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD		Biskopki b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (SOJ, SEL. może zawierać: MLE, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-15 czwartek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2460.18 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 411.56 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 53.01 g; Sól: 5.18 g; WW: 36.06 Por; : 14.43 %; : 66.91 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 5044.72 mg;	Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.60 g; WW: 35.84 Por; : 16.12 %; : 62.07 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3286.04 mg;	Wartość energetyczna: 1830.94 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 38.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 3.27 g; WW: 27.77 Por; : 17.50 %; : 64.72 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3182.20 mg;	Wartość energetyczna: 2531.65 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 410.33 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.39 g; WW: 38.50 Por; : 17.59 %; : 64.83 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3922.88 mg;	Wartość energetyczna: 2443.54 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 116.46 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 5.95 g; WW: 35.63 Por; : 16.77 %; : 64.30 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4566.32 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Kiełki brokuła 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 90 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 180 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-16 piątek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2774.35 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.94 Por.; : 17.98 %; : 53.73 %; Ener. z T: 30.38 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4364.67 mg;	Wartość energetyczna: 2407.93 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 405.21 g; W tym cukry: 118.87 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.97 g; WW: 38.37 Por.; : 16.76 %; : 67.31 %; Ener. z T: 17.88 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3512.32 mg;	Wartość energetyczna: 2037.01 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 118.92 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sól: 4.31 g; WW: 31.34 Por.; : 16.06 %; : 63.96 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2730.72 mg;	Wartość energetyczna: 2716.29 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 441.10 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.11 g; WW: 41.83 Por.; : 16.56 %; : 64.96 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 4112.58 mg;	Wartość energetyczna: 2486.92 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 7.96 g; WW: 37.92 Por.; : 17.85 %; : 64.55 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3942.34 mg;	
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 80 g (SEZ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.)	Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		

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

	SIE- 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	
2026-01-17 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ciecioriki i pieczarek 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 90 g Potrawka drobiowa () 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 50 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w ost.niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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 Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2932.52 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 54.46 g; Sól: 6.49 g; WW: 33.54 Por.; : 12.35 %; : 52.98 %; Ener. z T: 35.32 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 3970.58 mg;	Wartość energetyczna: 2308.88 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.42 g; WW: 35.03 Por.; : 15.94 %; : 65.32 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3359.69 mg;	Wartość energetyczna: 1853.99 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 5.56 g; WW: 26.74 Por.; : 15.28 %; : 61.91 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2993.98 mg;	Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 411.09 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 8.22 g; WW: 38.05 Por.; : 15.37 %; : 64.43 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4014.50 mg;	Wartość energetyczna: 2338.34 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.41 Por.; : 15.60 %; : 63.31 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3731.34 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<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 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 zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 90 g Schab duszony 50 g Sos ziołowy 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 180 g Schab duszony 100 g Sos ziołowy 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 zacierką () 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
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-12 do dnia 2026-01-18 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
2026-01-18 niedziela	Wartość energetyczna: 2421.84 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 116.91 g; Błonnik pok.: 42.73 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.99 Por; : 13.86 %; : 61.39 %; Ener. z T: 26.47 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 4048.62 mg;	Wartość energetyczna: 2438.28 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g; W tym cukry: 124.03 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 6.60 g; WW: 36.02 Por; : 17.74 %; : 62.93 %; Ener. z T: 21.30 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4450.74 mg;	Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 125.80 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sól: 4.74 g; WW: 29.74 Por; : 16.23 %; : 62.05 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3437.17 mg;	Wartość energetyczna: 2732.06 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; W tym cukry: 146.21 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.45 g; WW: 40.48 Por; : 16.61 %; : 63.41 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 5008.40 mg;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 124.65 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.21 Por; : 17.88 %; : 63.40 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4886.93 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,