

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rozszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 2 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g	Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 40 g
		Wartość energetyczna: 2089.43 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2156.70 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1400.83 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.20 g; Węglowodany ogółem: 205.38 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
		Wartość energetyczna: 2005.86 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2057.25 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1206.60 kcal; Białko ogółem: 57.93 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 171.48 g; W tym cukry: 29.40 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () b/c 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2237.69 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2069.00 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1232.61 kcal; Białko ogółem: 55.42 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 8.28 g; Węglowodany ogółem: 187.94 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sól: 4.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rozszponka 10 g
	II ŚN	Salata zielona 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt	Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 10 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2373.23 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2388.76 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 382.11 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1297.39 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 194.97 g; W tym cukry: 36.32 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
		Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2247.78 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1464.06 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz: 37.71 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 217.63 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1/2 szt. 1 Por
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
		Wartość energetyczna: 2226.52 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2274.65 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 47.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1238.35 kcal; Białko ogółem: 50.70 g; Tłuszcz: 29.02 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 200.91 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 4.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
		Wartość energetyczna: 2111.08 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1242.37 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 37.15 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 170.90 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 3.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Warzywa pieczone 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
		Wartość energetyczna: 2068.85 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2208.25 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1322.45 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 36.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.73 g; Węglowodany ogółem: 196.51 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 9.21 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
		Wartość energetyczna: 2160.87 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1997.70 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1329.70 kcal; Białko ogółem: 62.20 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.02 g; Węglowodany ogółem: 182.75 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2283.33 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2263.89 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1283.15 kcal; Białko ogółem: 59.11 g; Tłuszcz: 30.92 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 199.41 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sól: 3.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
		Wartość energetyczna: 2390.49 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 369.30 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2155.50 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1178.49 kcal; Białko ogółem: 51.81 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 6.48 g; Węglowodany ogółem: 176.99 g; W tym cukry: 36.30 g; Błonnik pok.: 10.92 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 120 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 120 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g
		Wartość energetyczna: 2158.95 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2078.04 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1343.07 kcal; Białko ogółem: 60.81 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; Węglowodany ogółem: 192.02 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biszkopty 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2248.60 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 353.47 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2195.70 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1343.85 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.70 g; Węglowodany ogółem: 209.82 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 3.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 15 g
	Kolacja	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
		Wartość energetyczna: 2133.06 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2122.86 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 316.87 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1274.87 kcal; Białko ogółem: 60.38 g; Tłuszcz: 38.61 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 177.12 g; W tym cukry: 34.10 g; Błonnik pok.: 11.67 g; Sól: 5.23 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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