

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 200 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 40 g Rozszponka 10 g
		Wartość energetyczna: 2067.73 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 1989.80 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 35.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1221.56 kcal; Białko ogółem: 48.05 g; Tłuszcz: 27.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.27 g; Węglowodany ogółem: 202.78 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Chleb Graham 25 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 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<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 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 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 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2181.84 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2237.78 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1441.11 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 191.46 g; W tym cukry: 27.16 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-21 środa	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Roszponka 20 g Papryka świeża 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> ,) Roszponka 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 1960.09 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2023.26 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1198.54 kcal; Białko ogółem: 55.70 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 8.05 g; Węglowodany ogółem: 173.21 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Mandarynka 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 40 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g
		Wartość energetyczna: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2119.69 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1258.34 kcal; Białko ogółem: 49.79 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; Węglowodany ogółem: 191.18 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 2.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 200 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 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>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	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 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2327.54 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1443.05 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz: 45.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 201.19 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 3.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos z kapusty białej 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 40 g
		Wartość energetyczna: 2378.26 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 49.48 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2061.67 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1286.85 kcal; Białko ogółem: 63.71 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.23 g; Węglowodany ogółem: 183.21 g; W tym cukry: 24.96 g; Błonnik pok.: 12.73 g; Sól: 4.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 40 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE, GLU OW,)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2332.41 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2302.68 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1395.02 kcal; Białko ogółem: 69.85 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 3.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MŁE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MŁE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MŁE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MŁE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MŁE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MŁE.) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MŁE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MŁE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MŁE.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MŁE.) Sałatka z pomidorów i koperku 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2109.88 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2113.83 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1293.10 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 36.50 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 189.12 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 10.17 g; Sól: 3.06 g;

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
		Wartość energetyczna: 2220.39 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2000.63 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 1254.10 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 31.32 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 195.00 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 3.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-28 środa	Śniadanie	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Ryż na mleku/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 Szynka w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	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 w siatce- wieprzowa, parzona, wędzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 60 g Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
		Wartość energetyczna: 2202.08 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2028.95 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1285.53 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 173.93 g; W tym cukry: 33.47 g; Błonnik pok.: 13.91 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₊) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR₊) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₊) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR₊) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL₊) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE₊) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR₊) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL₊) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW₊)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL₊) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL₊) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (GLU PSZ, SEL₊) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE₊)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ₊) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE₊) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₊) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ₊) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE₊) Rozzponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ₊) Serek a'la homogenizowany z ziołami 20 g (MLE₊) Rozzponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
		Wartość energetyczna: 1998.57 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1402.47 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Koktajl wielooowocowy* b/c 150 ml (MLE.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g
		Wartość energetyczna: 2087.45 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2163.16 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1484.52 kcal; Białko ogółem: 62.53 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 231.30 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 3.46 g;

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 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 Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2094.29 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.90 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2085.59 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 43.50 g; Kw. tł. nasy.: 7.55 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1276.72 kcal; Białko ogółem: 65.04 g; Tłuszcz: 30.71 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 195.11 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P1 Podstawowa dzieci	PUŁ- P2 Łatwo strawna dzieci	PUŁ- P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna 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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 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 Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2269.68 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2130.71 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1304.15 kcal; Białko ogółem: 61.45 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 185.86 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 12.72 g; Sól: 3.22 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,