

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 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 80 g Roszponka 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 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>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 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 Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pasztet rybno-warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 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: 2068.45 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 50.07 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 7.63 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</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, MLE₁</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE₁</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</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>SOJ₁</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</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>SOJ₁</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynamia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₁</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Dynamia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 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 ŻYT₁</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (<u>SEL₁</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ₁</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, GOR₁</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (<u>SEL₁</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor 100 g
		Wartość energetyczna: 1982.50 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; W tym cukry: 44.81 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1971.15 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 42.67 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1927.35 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 7.51 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 250 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 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>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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	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 () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 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		Salatka witaminowa 100 g (<u>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 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 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 90 g Rukola 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: 1980.44 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2020.09 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 6.94 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 i cebuli 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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 90 g Roszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty 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 graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>)
	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>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	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* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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 (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2374.23 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2389.49 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2319.54 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 341.56 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sól: 7.47 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 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 pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 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* b/c 250 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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
		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: 2258.54 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 6.84 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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
	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 JĘCZ.</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 150 g		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 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 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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 80 g Mix sałat 20 g
		Wartość energetyczna: 2428.69 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2148.15 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2220.60 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 8.02 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>)		
	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 pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka Colesław b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl wieloowocowy* 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 Połudwica Sopocka 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2055.24 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 7.72 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 15 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 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 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 90 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: 2208.99 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1964.56 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 6.39 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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
		Wartość energetyczna: 2235.73 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2072.56 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 321.04 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2213.71 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.31 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 90 g Rukola 10 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 JĘCZ.</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 * () 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 b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 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
		Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.14 g; Węglowodany ogółem: 368.76 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 7.46 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-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
	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 * () 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* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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
		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: 2385.45 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 367.83 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 50.10 g; Sól: 7.68 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 120 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 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 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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: 1885.84 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 269.77 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.75 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup saszetka 20g 1 szt 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-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
	II ŚN	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</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 (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		
	Kolacja	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) 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	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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)
		Wartość energetyczna: 2551.75 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2228.87 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 7.74 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2282.70 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 41.21 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 7.51 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 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 250 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 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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* 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 15 g		Chleb Graham 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 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	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 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
		Wartość energetyczna: 2020.56 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2038.48 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 301.24 g; W tym cukry: 53.24 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 1860.25 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 39.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 8.26 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,