

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)		
	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* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE,) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 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,)	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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Roszponka 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,)
		Wartość energetyczna: 2023.53 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1976.54 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 39.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1997.02 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 8.19 g;

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 250 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 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 80 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>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 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	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
	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</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 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2012.79 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2167.21 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2055.78 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.44 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-21 środa	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₊) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₊) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ₊) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE₊)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₊) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₊) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₊) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₊) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2₊) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₊) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE₊) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 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 Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₊) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE₊) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Sałata zielona 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₊) Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₊) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₊) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE₊) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Sałata zielona 20 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: 2022.76 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1905.00 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 6.89 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Mandarynka 150 g		
	Kolacja	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sól: 8.05 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 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 ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 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	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
	Kolacja	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 Sopotka 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>)	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2264.01 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2304.71 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2110.08 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 6.77 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 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>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SOJ.</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	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 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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 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: 2125.09 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 334.93 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 7.58 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Ser żółty 50 g (MLE₊) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	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 brzoskwinowym 80 g (MLE₊) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE₊) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE₊) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	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 () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 () b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	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 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 90 g Rukola 10 g
		Wartość energetyczna: 2395.82 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2301.94 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2256.37 kcal; Białko ogółem: 128.34 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.09 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, 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 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, 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 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		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
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g
	Kolacja	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 (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
		Wartość energetyczna: 2014.57 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1971.36 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 1907.09 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 5.77 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 niejadalanej 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 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</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 JĘCZ,</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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 makreli wędzonej 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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 Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2354.10 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 42.02 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2008.61 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 41.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2247.26 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 50.79 g; Sól: 8.24 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<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 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>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Grycikowa * 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	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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 80 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: 1964.68 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 279.83 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.80 g;

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₊) 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 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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ₊) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊) Bułka graham-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
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW₊)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₊) 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 ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₊) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL₊) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL₊) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE₊)		
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 Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ₊) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE₊) Rozszponka 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₊) Rozszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₊) Bułka graham-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₊) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g
		Wartość energetyczna: 2094.74 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 5.77 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: 2150.55 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 6.89 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka żydowska 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	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/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 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g
		Wartość energetyczna: 2330.32 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 350.92 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.80 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: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 7.30 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g
	II SN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () b/c 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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: 2148.16 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 7.19 g;

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

		PUŁ- C1 Podstawowa	PUŁ- C2 Łatwostrawna	PUŁ- C6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 Ser żółty 50 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 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 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 pełnoziarnistym * 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>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 90 g Rukola 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 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 90 g Rukola 10 g
		Wartość energetyczna: 2361.02 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.25 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,