

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka 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	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 łopatka 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	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka 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	
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (MLE, GLU OW.)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos brokułowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (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 Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor 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 Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Roszponka 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 Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
		Wartość energetyczna: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.68 g; Węglowodany ogółem: 272.15 g; W tym cukry: 42.93 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2225.04 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1884.51 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.48 g;	

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-02 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 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/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	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 z/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 pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<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* 100 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	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* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 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 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 b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g
		Wartość energetyczna: 2124.80 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2059.34 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1994.30 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 1876.81 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 34.39 g; Kw. tł. nasy.: 6.79 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.56 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	
	II ŚN		Jabłko 150 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 59.30 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2171.86 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1963.24 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 1905.04 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.49 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.84 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-04 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 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	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	
	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 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	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	
	PD		Salatka jarzynowa z olejem () 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 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 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	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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2116.22 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2132.41 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1945.36 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 5.07 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Twarożek z koperkiem 50 g (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 Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 80 g	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)
		Wartość energetyczna: 1953.10 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.69 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;	Wartość energetyczna: 2021.10 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1928.30 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.58 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE₊) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₊)	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 z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE₊)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip zielony 10 g (MLE₊)		
	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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 100 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 wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	
		Wartość energetyczna: 1888.50 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 7.16 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;	Wartość energetyczna: 1963.25 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2038.70 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.57 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Buraczki oprószane () b/c 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Salatka witaminowa 100 g (SEL.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1974.78 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 7.19 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;	Wartość energetyczna: 1806.74 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 31.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1813.59 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 32.14 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.12 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g
	II ŚN		Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g 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>)	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>)	Ziemniaczana * (). 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	
	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>) Salatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Salatka 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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	
		Wartość energetyczna: 2049.85 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.70 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;	Wartość energetyczna: 2065.11 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2064.38 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.49 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 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	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	
	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 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	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	
	PD		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</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 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	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 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
		Wartość energetyczna: 2145.63 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.86 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;	Wartość energetyczna: 2029.78 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1977.92 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 36.44 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.45 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 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	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	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		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 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	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	
		Wartość energetyczna: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 39.96 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2245.33 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2006.45 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.18 g;	

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

PUŁ- 1 Podstawowa		PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 Jabłko pieczone 150 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 pełnoziarnistym * 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 * 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
	PD	Koktajl wielowocowy* 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 Poledwica 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 Poledwica 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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
Wartość energetyczna: 1944.31 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.48 g;		Wartość energetyczna: 2110.32 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1997.52 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.47 g;	

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECH</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	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	
	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> ,) Jabłko 1 szt 1 szt 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> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/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> ,) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		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 Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL</u> ,) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g
		Wartość energetyczna: 1892.85 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 42.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2039.56 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2074.39 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2073.65 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 4.97 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
		Wartość energetyczna: 2093.73 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 6.64 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;	Wartość energetyczna: 1930.56 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 295.14 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2058.56 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.04 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 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 Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana* () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2224.37 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2294.42 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2173.71 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 43.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2156.73 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 5.65 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 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 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 dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozsponka 10 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 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	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	
	PD		Jabłko 150 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) 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 салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 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 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 салат 20 g
		Wartość energetyczna: 2240.49 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 6.93 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;	Wartość energetyczna: 2005.50 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1947.30 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 44.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 39.28 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.00 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 150 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 150 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 150 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 Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/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 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	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 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 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
		Wartość energetyczna: 2083.77 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 1963.54 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2005.52 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 311.07 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1920.93 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 42.23 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 311.50 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 4.89 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
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 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	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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	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 (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	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	
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 8.28 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;	Wartość energetyczna: 1990.07 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 7.49 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1956.90 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.25 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.74 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza 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>) 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 ośl.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 ośl.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ośl.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/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 Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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
	PD		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>) Banan 120 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>) Sałata zielona 20 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>) Jabko pieczone 1szt. 1 szt	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 120 g
		Wartość energetyczna: 2029.13 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1900.19 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 39.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2001.85 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2072.91 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.93 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,