

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica 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	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 Połudwica 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	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	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.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* z/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	Dyniowa z ziemniakami*() 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* z/c 250 ml
	PD		Salatka rubinowa b/c 100 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.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Połudwica 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.)
		Wartość energetyczna: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 35.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.07 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;	Wartość energetyczna: 1910.78 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 36.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 5.77 g;

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 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 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 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 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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 Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/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
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykem 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 Galaretką 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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 1922.65 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1999.84 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 5.93 g;

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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 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
	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	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	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
	PD		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 Paszтет 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ₊) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет 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₊) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₊) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 1835.09 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 283.53 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.14 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;	Wartość energetyczna: 1897.76 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 294.22 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.40 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Smoothie szpinak, jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
		Wartość energetyczna: 2008.10 kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 301.13 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.31 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;	Wartość energetyczna: 2013.99 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 4.89 g;

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza 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	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	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 Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g 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	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* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopotcka 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>)	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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) 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>) 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2046.42 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.45 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;	Wartość energetyczna: 2104.66 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 5.69 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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 wiśniowa- 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	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 wiśniowa- 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
	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>) Banan 120 g 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	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
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SO2.</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 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	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
		Wartość energetyczna: 2209.16 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 7.82 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;	Wartość energetyczna: 1839.59 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.97 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.71 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE_L) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE_L) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE_L) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE_L) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE_L) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE_L) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE, GLU OW_L)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL_L) 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 pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL_L) 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	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL_L) 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
	PD		Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR_L)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR_L) Serek homo. naturalny 50 g (MLE_L) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR_L) Serek homo. naturalny 50 g (MLE_L) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_L) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR_L) Serek homo. naturalny 50 g (MLE_L) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
		Wartość energetyczna: 2091.72 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 263.01 g; W tym cukry: 36.47 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.68 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;	Wartość energetyczna: 2057.29 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 5.71 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-26 poniedziałek	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 Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna 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	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 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 Pasta z twarogu i papryki 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	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
		Wartość energetyczna: 1781.31 kcal; Białko ogółem: 66.90 g; Tłuszcz: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1872.34 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1783.87 kcal; Białko ogółem: 70.67 g; Tłuszcz: 32.04 g; Kw. tł. nasy.: 8.47 g; Węglowodany ogółem: 314.61 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 4.59 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 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 50 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 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 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 JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</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	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
		Wartość energetyczna: 2229.10 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.13 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;	Wartość energetyczna: 1982.49 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 41.62 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 323.74 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 5.84 g;

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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>)	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>)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip zielony 10 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
		Wartość energetyczna: 1992.81 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 9.59 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;	Wartość energetyczna: 1819.68 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 7.78 g;

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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	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
	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 ,) Jabłko 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	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
	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 ,) 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 Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE ,) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
		Wartość energetyczna: 1963.94 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 5.58 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;	Wartość energetyczna: 1967.72 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 5.64 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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
	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 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 * (bez cukru) 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
		Wartość energetyczna: 2119.48 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 9.66 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.15 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;	Wartość energetyczna: 1986.32 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.33 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 5.49 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50g (<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 50g (<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 JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 2 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 50g (<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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<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 JĘCZ,</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
		Wartość energetyczna: 1968.95 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.94 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2272.66 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 45.82 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1960.25 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 7.59 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 5.98 g;

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

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
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 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 () 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 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
		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: 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;	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;

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,