

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
		Wartość energetyczna: 2064.81 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2216.91 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2132.81 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Jabłko 150 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 41.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2163.79 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-04-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Banan 120 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE, SOJ.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () b/c 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka witaminowa 100 g (<u>SEL.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PZ	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2071.28 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.00 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2367.98 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 382.67 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 46.45 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1929.64 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 32.20 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-01 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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z jagód * b/c 250 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 Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</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 kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2156.55 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2492.15 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2223.08 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-02 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>) Pomidor 80 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2154.48 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2002.59 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-03 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kalafior 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 JĘCZ.</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
	PN	Mandarynka 2 szt		Banan 120 g
		Wartość energetyczna: 2377.78 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2330.31 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-04 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g 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 Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/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 z jagód * 200 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PZ	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2001.80 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2183.79 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-05 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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 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		Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2193.42 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2279.76 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2197.40 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka witaminowa 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2008.74 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2072.08 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 1907.63 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 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 jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g
		Wartość energetyczna: 2237.37 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2468.97 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 387.65 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2158.80 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; Węglowodany ogółem: 360.04 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-08 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 Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (<u>GOR.</u>)	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- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 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 Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2375.70 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2656.06 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 47.78 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2087.50 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-09 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 Jabłko 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>) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 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 JĘCZ.</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 kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 JĘCZ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2128.72 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2025.00 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1988.08 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-10 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. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (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, SOJ, 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2524.52 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2572.87 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 42.27 g; Błonnik pok.: 44.87 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2178.77 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	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 wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) 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 wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) 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
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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>) Jabłko 150 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>) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2129.67 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2215.05 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2137.25 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 7.20 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,