

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-18, 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Słupki z marchewki 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Słupki z marchewki 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 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE.)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i migdałów b/c 150 g (MLE, ORZ, SEL.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i migdałów b/c 150 g (MLE, ORZ, SEL.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2221.66 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 48.46 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2349.09 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 55.73 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.02 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2180.46 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Rzodkiew biała 90 g Cytryna 10 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Rzodkiew biała 90 g Cytryna 10 g	Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.)	
PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-19 wtorek		Wartość energetyczna: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2281.36 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2372.33 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2492.67 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.35 g;
2024-03-20 środa	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE. GLU JE CZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-20 środa	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB. SEL.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL.) 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB. SEL.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL.) 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB. SEL.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL.) Pomidor b/s z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB. SEL.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL.) Pomidor b/s z olejem 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ. JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ. JAJ.)	
		Wartość energetyczna: 2114.55 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2200.92 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2169.57 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2063.37 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-21 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (JAJ, MLE, SEL.) 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Smoothie jarmuż, jabłko, pomarańcza 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) 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.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/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.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/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	Gruszka 1szt. 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2176.65 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2290.86 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2250.36 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2163.13 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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 (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1,5 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1,5 szt (JAJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka wiosenna - diety 100 g
PN	Sok pomidorowy 250 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-22 piątek		Wartość energetyczna: 2210.97 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2367.47 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2288.44 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.97 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2300.90 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.51 g;
	2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, SO2.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-23 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona z oliwą 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sałata zielona z oliwą 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona z oliwą 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona z oliwą 20 g Ćwikła z jabłkiem b/c () 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2489.08 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2633.31 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2212.00 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2026.32 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE. GLU OW.)			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Kiwi 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Sok pomidorowy 250 ml	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2319.55 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2248.97 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2470.34 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 18.36 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2363.56 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 5.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-25 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Papryka świeża mix 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Papryka świeża mix 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
24-03-25 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1937.92 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 38.16 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1962.71 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 43.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2102.34 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.05 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2062.09 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 7.18 g;
	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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem () 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem () 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem () 80 g Sałata zielona 20 g
2024-03-26 wtorek	II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos 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		Gruszka 1szt. 150 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-26 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Talarki z marchwi 100 g			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, tłuszcz do smarowania 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2174.23 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2316.44 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 363.60 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 54.05 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2316.30 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2224.41 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.51 g;
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g (MLE.)	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 100 g (MLE.)	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety 100 g	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g
	III ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-27 środa	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona z jogurtem 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2021.62 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1947.30 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2098.56 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1992.36 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sól: 7.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-28 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE. GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) 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 kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g (MLE. GLU OW.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) b/c 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		Mandarynka 2 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLUPSZ. JAJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Rozzponka 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLUPSZ. JAJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Rozzponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Rozzponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Rozzponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
PN	Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

2024-03-28 czwartek

PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Wartość energetyczna: 2400.55 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2561.17 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 396.37 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2283.36 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2177.16 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 1szt. 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Koktajl wielowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 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 z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 15 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	PN	Sok pomidorowy 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2281.10 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 76.65 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2190.77 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2097.04 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 335.26 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.)	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.)	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.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.)	
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () b/c 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor 15 g	Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-30 sobota		Wartość energetyczna: 2359.74 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 346.57 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2029.14 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.58 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.87 g;
2024-03-31 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 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 warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-31 niedziela	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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Migdały 30 g (ORZ.) Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 150 g	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2432.36 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2312.85 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2341.09 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2346.13 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 5.90 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,