

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi () drobno tarta b/c 150 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) 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 twarogu i ryby got.(morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 20 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2036.19 kcal; Białko ogółem: 75.78 g; Tłuszcz: 40.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 360.65 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2027.90 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2045.85 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2029.09 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Talarki z marchewki 80 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Talarki z marchewki 80 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 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Talarki z marchewki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyunka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip 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 Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Cytryna 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Cytryna 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 Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-05 wtorek		Wartość energetyczna: 1956.75 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.12 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2191.03 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2087.10 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2098.90 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.95 g;
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Kiwi 1 szt 1 szt 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Kiwi 1 szt 1 szt 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Banan 1szt. 1 szt 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 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, S02,)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Buraczki oprószone () b/c 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sałatka z brokołu, oleju i koperku 100 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-06 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Papryka świeża 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 Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, tłuszcz 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2041.03 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2381.21 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2040.87 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 38.20 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 6.21 g;
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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 (GLU PSZ, SOJ.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-07 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem () 150 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem-diety () 150 g (<u>JAJ. MLE. 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</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>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2353.57 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2681.16 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 57.26 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2422.51 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.45 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 6.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, tłuszcz do smarowania 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 z pomidorów i koperku b/skórki 100 g
PN	Sok pomidorowy 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2411.59 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2276.13 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2142.91 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2160.48 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 słonecznikiem z 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 smarownia 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 słonecznikiem z 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarownia 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>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 Fasolka szparagowa z wody* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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 smarownia 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-09 sobota	PN	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt Migdały 10 g (ORZ.)	Mandarynka 2 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2418.63 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2449.07 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2106.61 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2190.45 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-10 niedziela	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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 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 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 100 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1999.22 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2189.59 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2100.98 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2047.88 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 5.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-11 poniedziałek	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 Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE. GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Warzywa pieczone 100 g
	II ŚN		Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Pomidor 15 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozzponka 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozzponka 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
4-03-11 poniedziałek		Wartość energetyczna: 1975.45 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 338.77 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2113.40 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2162.03 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2093.19 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.00 g;
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 80 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-12 wtorek	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.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 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.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) 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: 2006.51 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 291.66 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2115.91 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1998.64 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 42.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 1966.23 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.05 g;
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g (MLE, ORZ.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g (MLE, ORZ.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
	Wartość energetyczna: 2304.62 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2527.28 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2436.99 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.31 g; Węglowodany ogółem: 405.46 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2325.51 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.04 g;	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (GOR.)	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g (GOR.)	Kasza manna 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 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem () 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna 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 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem () 90 g Roszponka 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-14 czwartek	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 rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</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 rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</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		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2301.26 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2608.06 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2188.06 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 6.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-15 piątek	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron pełnoziarnisty 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (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 białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2204.63 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 63.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 329.58 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2063.55 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.53 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2081.11 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Ketchup saszetka 20g 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 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 Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	
	II ŚN		Salatka wiosenna 100 g			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Salata 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 Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salata zielona 20 g		
PN	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (chleb graham 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem naturalnym i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-16 sobota		Wartość energetyczna: 2467.77 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2269.87 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2244.54 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 372.39 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 7.38 g;
	Śniadanie	Kasza 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 Mix sałat 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) 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 Mix sałat 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE.)		
2024-03-17 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 15 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna	PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
2024-03-17 niedziela	Kolacja	Kakao/p 250 ml (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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt	Kakao/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Mandarynka 2 szt	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 naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 1szt. 1 szt
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Hummus 50 g (SEZ.) Sałata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2164.31 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2243.60 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.45 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.30 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,