

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 80 g	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)	Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.)
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Jabłko 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2146.29 kcal; Białko ogółem: 92.90 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 45.07 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2086.10 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kasza 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 (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z 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, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip zielony 10 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g (SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Jabłko 150 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 1963.50 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2135.13 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2038.25 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (MLE, SO2.)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Buraczki 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.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 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 witaminowa 100 g (SEL.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Sok pomidorowy 250 ml
	Wartość energetyczna: 2019.78 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 39.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 65.41 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2356.36 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 45.54 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 32.34 g; Kw. tł. nasy.: 7.50 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Zacierka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)
	PD		Koktajl z jagód * b/c 250 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tyrolska kiełbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 15 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2143.85 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2528.85 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 374.22 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 51.68 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2159.11 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	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 pieczona (Morszczuk) 90 g (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 pełnoziarnistym* 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		Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Ser żółty 25 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
	Wartość energetyczna: 2190.63 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2303.54 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 330.07 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 39.21 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.78 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Banan 120 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 120 g
		Wartość energetyczna: 2403.39 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2320.33 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2122.85 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	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 pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka 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 z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PZ	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2009.31 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2175.34 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-09 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Banan 120 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 1986.85 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2211.27 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2168.39 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 84.13 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PZ	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2169.73 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2307.71 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2006.56 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 200 ml	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 15 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g
	Wartość energetyczna: 2260.37 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2504.21 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2245.71 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 5.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-12 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2322.49 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2595.48 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 53.62 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2087.50 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 5.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g
	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.) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2128.77 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2008.54 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2050.52 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 5.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup saszetka 20g 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)
	PN	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2434.37 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2482.75 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2177.39 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- 1 Podstawowa	PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- 2 Łatwo strawna
2026-03-15 niedziela	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, 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
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Pomidor 15 g	
	Kolacja	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jabłko 150 g	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2123.13 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2064.87 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.21 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,