

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g	
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		Smoothie (jabłko, szpinak) 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Kotlet z jaj-pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor 80 g	Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 40 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2154.43 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 354.60 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 3226.19 mg;	Wartość energetyczna: 2221.70 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sód: 2873.88 mg;	Wartość energetyczna: 1404.12 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 216.72 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sód: 1814.66 mg;		

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ</u>)	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
		Wartość energetyczna: 2080.86 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 4001.25 mg;	Wartość energetyczna: 1671.09 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sód: 2657.38 mg;	Wartość energetyczna: 1088.56 kcal; Białko ogółem: 48.84 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 7.98 g; Węglowodany ogółem: 156.48 g; W tym cukry: 37.38 g; Błonnik pok.: 11.29 g; Sód: 1555.43 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 100 g Salata zielona 10 g
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 200 ml (<u>MLE, SO2.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (<u>MLE, SO2.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 100 ml (<u>MLE, SO2.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () b/c 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 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 Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	FN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Wartość energetyczna: 2413.93 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 407.22 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 5423.49 mg;	Wartość energetyczna: 1597.45 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 248.51 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 2658.96 mg;	Wartość energetyczna: 1121.29 kcal; Białko ogółem: 47.43 g; Tłuszcz: 31.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 170.41 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 12.36 g; Sód: 1708.26 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Salata zielona 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 10 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g
	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.)	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 200 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.)	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 100 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)	Koktajl truskawkowy* b/c 150 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2514.48 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sód: 4101.65 mg;	Wartość energetyczna: 1705.90 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 242.87 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 1891.95 mg;	Wartość energetyczna: 1180.14 kcal; Białko ogółem: 47.89 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 162.64 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sód: 1165.57 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Wartość energetyczna: 2451.43 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 68.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 4379.48 mg;	Wartość energetyczna: 1826.16 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sód: 2601.08 mg;	Wartość energetyczna: 1261.04 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 39.20 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 176.62 g; W tym cukry: 29.91 g; Błonnik pok.: 10.33 g; Sód: 1612.32 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 120 g		Banan 1/2 szt. 1 Por
		Wartość energetyczna: 2458.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 3272.79 mg;	Wartość energetyczna: 1814.06 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2260.52 mg;	Wartość energetyczna: 1174.17 kcal; Białko ogółem: 42.23 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 187.89 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sód: 1205.16 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g	
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE,</u>)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2213.88 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 325.62 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 3251.00 mg;	Wartość energetyczna: 1637.18 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 235.55 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 2355.87 mg;	Wartość energetyczna: 1161.08 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 39.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 155.48 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 11.48 g; Sód: 1498.89 mg;		
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Warzywa pieczone 50 g	
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Banan 60 g	
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2289.79 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 386.75 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 2496.50 mg;	Wartość energetyczna: 1698.87 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 249.12 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sód: 1483.05 mg;	Wartość energetyczna: 1280.89 kcal; Białko ogółem: 47.86 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 195.81 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 8.91 g; Sód: 934.27 mg;		

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z mussem 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 Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 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	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2154.07 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 3386.01 mg;	Wartość energetyczna: 1595.72 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sód: 2423.73 mg;	Wartość energetyczna: 1189.50 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 165.10 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1620.06 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Banan 60 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PZ	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2432.13 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sód: 3712.35 mg;	Wartość energetyczna: 1783.29 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 74.68 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 1930.16 mg;	Wartość energetyczna: 1197.49 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 32.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 188.27 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sód: 1210.83 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2510.29 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sód: 3407.70 mg;	Wartość energetyczna: 1620.75 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1532.33 mg;	Wartość energetyczna: 1196.02 kcal; Białko ogółem: 48.24 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 173.21 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 9.57 g; Sód: 938.22 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Obiad	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 () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł. 150 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g	
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok pomidorowy 150 ml	
	Wartość energetyczna: 2188.65 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3606.15 mg;	Wartość energetyczna: 1635.03 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 227.80 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 2075.19 mg;	Wartość energetyczna: 1197.46 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 179.98 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 1335.02 mg;		

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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>) Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Biskopki 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociotek 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 (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Serek homo. naturalny 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)
	PN	Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g
	Wartość energetyczna: 2486.45 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sód: 3100.95 mg;	Wartość energetyczna: 1707.29 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sód: 1728.40 mg;	Wartość energetyczna: 1187.56 kcal; Białko ogółem: 53.30 g; Tłuszcz: 36.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 173.49 g; W tym cukry: 32.24 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sód: 1144.59 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g	
	Kolacja	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 120 g	Kakao/p z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2227.18 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 3861.42 mg;	Wartość energetyczna: 1758.45 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 227.30 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sód: 2777.90 mg;	Wartość energetyczna: 1213.47 kcal; Białko ogółem: 54.34 g; Tłuszcz: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 160.35 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 10.44 g; Sód: 1540.66 mg;

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 - 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,