

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ, )		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami*(t) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g	Salatka z brokułu i pomidora 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2491.12 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 376.25 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sód: 2355.73 mg;	Wartość energetyczna: 2450.09 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 363.41 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 2034.51 mg;	Wartość energetyczna: 2532.12 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sód: 3322.52 mg;	Wartość energetyczna: 2603.72 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 393.20 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 2448.21 mg;	Wartość energetyczna: 2580.69 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 389.77 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2180.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/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 Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Makaron pelnoziarnisty na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/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 Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt					
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> ) Salata zielona 10 g	
Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL.</u> )		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-17 wtorek	PN	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2543.26 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 3069.79 mg;	Wartość energetyczna: 2562.12 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3175.42 mg;	Wartość energetyczna: 2573.87 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 45.06 g; Sód: 3882.11 mg;	Wartość energetyczna: 2669.18 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 385.98 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sód: 3508.39 mg;	Wartość energetyczna: 2700.64 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 3686.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-18 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Salatka rubinowa b/c 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2450.32 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 3772.18 mg;	Wartość energetyczna: 2511.85 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3445.44 mg;	Wartość energetyczna: 2530.24 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sód: 5180.06 mg;	Wartość energetyczna: 2618.92 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 416.08 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 3848.98 mg;	Wartość energetyczna: 2625.25 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 413.32 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 3445.44 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)		
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	
		II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salata zielona 20 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Maślanka 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 100 g
			PN	Mandarynka 150 g			
			Wartość energetyczna: 2527.27 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 386.85 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sód: 2422.03 mg;	Wartość energetyczna: 2501.37 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 2513.56 mg;	Wartość energetyczna: 2618.16 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sód: 3409.63 mg;	Wartość energetyczna: 2633.81 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sód: 2598.95 mg;	Wartość energetyczna: 2613.51 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 418.60 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 2722.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )			Kefir 2% tł 250 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	
PN	Sok pomidorowy 250 ml						
	Wartość energetyczna: 2494.14 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 3099.96 mg;	Wartość energetyczna: 2534.84 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 3096.07 mg;	Wartość energetyczna: 2569.29 kcal; Białko ogółem: 147.39 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 358.82 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sód: 3667.74 mg;	Wartość energetyczna: 2609.22 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 367.81 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3184.48 mg;	Wartość energetyczna: 2649.92 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3180.59 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 100 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
		Wartość energetyczna: 2523.01 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sód: 3217.18 mg;	Wartość energetyczna: 2524.45 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sód: 3906.90 mg;	Wartość energetyczna: 2590.77 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 63.29 g; Błonnik pok.: 48.89 g; Sód: 3656.85 mg;	Wartość energetyczna: 2614.50 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sód: 3423.43 mg;	Wartość energetyczna: 2621.54 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 407.34 g; W tym cukry: 64.04 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 4998.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-22 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 250 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )			
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Salatka jarzynowa () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Salatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3604.40 mg;	Wartość energetyczna: 2579.89 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2951.01 mg;	Wartość energetyczna: 2588.64 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sód: 4885.36 mg;	Wartość energetyczna: 2620.24 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 3854.93 mg;	Wartość energetyczna: 2690.43 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sód: 3201.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> )	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2519.13 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 3735.49 mg;	Wartość energetyczna: 2620.76 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 431.83 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 3550.89 mg;	Wartość energetyczna: 2563.78 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 441.61 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sód: 4492.13 mg;	Wartość energetyczna: 2606.48 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 415.04 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 4025.53 mg;	Wartość energetyczna: 2694.31 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 444.92 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 3821.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2546.41 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 390.80 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 47.49 g; Sód: 3012.61 mg;	Wartość energetyczna: 2520.37 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 2871.69 mg;	Wartość energetyczna: 2674.94 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 56.33 g; Sód: 4315.26 mg;	Wartość energetyczna: 2632.16 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 397.59 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sód: 3080.32 mg;	Wartość energetyczna: 2614.04 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 431.93 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sód: 3274.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/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 o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/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 o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Musli 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> )		Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2513.13 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sód: 3554.30 mg;	Wartość energetyczna: 2473.63 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 377.71 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 3087.45 mg;	Wartość energetyczna: 2538.81 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sód: 4066.91 mg;	Wartość energetyczna: 2597.96 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 85.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sód: 3634.05 mg;	Wartość energetyczna: 2576.30 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 383.60 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3373.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 100 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g
		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g ( <b>MLE, GLU OW</b> )				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <b>SOJ</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sód: 2724.58 mg;	Wartość energetyczna: 2530.20 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 400.74 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 2644.99 mg;	Wartość energetyczna: 2547.89 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 48.81 g; Sód: 3688.34 mg;	Wartość energetyczna: 2583.70 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sód: 3318.58 mg;	Wartość energetyczna: 2637.45 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 3238.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pelnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 100 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2513.43 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 4166.62 mg;	Wartość energetyczna: 2526.33 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3737.16 mg;	Wartość energetyczna: 2558.25 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sód: 4883.61 mg;	Wartość energetyczna: 2601.17 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 4491.86 mg;	Wartość energetyczna: 2618.07 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 420.19 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 4011.19 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () b/c 150 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 250 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 250 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 250 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2515.79 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sód: 3130.72 mg;	Wartość energetyczna: 2507.09 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 404.76 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 3226.77 mg;	Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 51.32 g; Sód: 3806.48 mg;	Wartość energetyczna: 2617.32 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sód: 3286.06 mg;	Wartość energetyczna: 2608.62 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 421.67 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 3382.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 250 g ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Salatka jarzynowa () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Salatka jarzynowa - dieta () 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Salatka jarzynowa () 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
		PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g
		Wartość energetyczna: 2518.55 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 3476.57 mg;	Wartość energetyczna: 2489.14 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2912.71 mg;	Wartość energetyczna: 2592.84 kcal; Białko ogółem: 142.77 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sód: 3858.57 mg;	Wartość energetyczna: 2589.55 kcal; Białko ogółem: 137.66 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sód: 3720.91 mg;	Wartość energetyczna: 2596.82 kcal; Białko ogółem: 145.32 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 3300.88 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,