

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-16 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 100 g
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g		Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 80 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 80 g Salata zielona 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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE</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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2408.49 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sód: 2232.33 mg;	Wartość energetyczna: 1691.13 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 231.97 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sód: 1278.09 mg;	Wartość energetyczna: 1156.89 kcal; Białko ogółem: 48.11 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 164.76 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sód: 1013.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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 z/c 250 ml 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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 pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 15 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g (<u>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 Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 15 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2420.51 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sód: 3367.84 mg;	Wartość energetyczna: 1726.84 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 238.88 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sód: 2352.38 mg;	Wartość energetyczna: 1147.63 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 147.32 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 12.96 g; Sód: 1479.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-18 środa	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 Połudwica 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 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 Połudwica 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 Sałata zielona 20 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 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	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2157.76 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 3992.44 mg;	Wartość energetyczna: 1625.75 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 244.46 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sód: 2438.43 mg;	Wartość energetyczna: 1170.81 kcal; Białko ogółem: 45.23 g; Tłuszcz: 37.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 169.35 g; W tym cukry: 30.10 g; Błonnik pok.: 12.17 g; Sód: 1434.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-19 czwartek	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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 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 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g
	PN	Mandarynka 150 g		Banan 60 g
	Wartość energetyczna: 2253.15 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sód: 2289.77 mg;	Wartość energetyczna: 1512.14 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 1406.27 mg;	Wartość energetyczna: 1164.32 kcal; Białko ogółem: 46.26 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 165.33 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 15.67 g; Sód: 1205.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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 granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 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	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Twarożek z natką pietruszki 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	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 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Sopocka 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 JĘCZ.</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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok pomidorowy 100 ml
		Wartość energetyczna: 2309.52 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 3640.78 mg;	Wartość energetyczna: 1762.86 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sód: 2149.89 mg;	Wartość energetyczna: 1175.27 kcal; Białko ogółem: 52.68 g; Tłuszcz: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 160.64 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 11.65 g; Sód: 1277.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabiko 150 g		Jabiko 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
		Wartość energetyczna: 2326.19 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 3965.62 mg;	Wartość energetyczna: 1459.79 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 210.13 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sód: 1985.43 mg;	Wartość energetyczna: 1137.25 kcal; Białko ogółem: 49.53 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 164.12 g; W tym cukry: 29.12 g; Błonnik pok.: 12.03 g; Sód: 1290.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-22 niedziela	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g (<u>MLE, GLU OW</u>)
	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 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 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 (rozdrobiony) 60 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL</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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2442.21 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3219.58 mg;	Wartość energetyczna: 1671.15 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 232.10 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 2063.43 mg;	Wartość energetyczna: 1174.13 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz: 35.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 168.00 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sód: 1548.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-23 poniedziałek	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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II SN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 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 z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 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 Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml
		Wartość energetyczna: 2249.08 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sód: 3741.42 mg;	Wartość energetyczna: 1579.96 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 217.13 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sód: 2397.48 mg;	Wartość energetyczna: 1128.18 kcal; Białko ogółem: 48.71 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 156.63 g; W tym cukry: 37.57 g; Błonnik pok.: 10.19 g; Sód: 1516.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g		Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sód: 2946.23 mg;	Wartość energetyczna: 1371.70 kcal; Białko ogółem: 59.61 g; Tłuszcz: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; Węglowodany ogółem: 197.65 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 1301.35 mg;	Wartość energetyczna: 1096.32 kcal; Białko ogółem: 43.88 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.17 g; Węglowodany ogółem: 158.87 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sód: 1039.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 30 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) 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* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE)		Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 g (MLE)
	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 40 g (MLE, SEL)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2208.43 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 3273.90 mg;	Wartość energetyczna: 1516.07 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 212.83 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 2079.46 mg;	Wartość energetyczna: 1139.86 kcal; Białko ogółem: 46.41 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 153.17 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sód: 1488.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g
	II SN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>)	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	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 Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 25 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 20 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1/2 szt. 1 Por
	Wartość energetyczna: 2103.39 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 2216.97 mg;	Wartość energetyczna: 1705.11 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 1620.86 mg;	Wartość energetyczna: 1155.30 kcal; Białko ogółem: 44.70 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 167.91 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sód: 1104.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) 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. naturalny 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	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 50 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/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 50 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 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,) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2189.18 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 4055.85 mg;	Wartość energetyczna: 1550.93 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 242.20 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sód: 2605.29 mg;	Wartość energetyczna: 1157.97 kcal; Białko ogółem: 42.90 g; Tłuszcz: 32.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 178.74 g; W tym cukry: 35.46 g; Błonnik pok.: 10.59 g; Sód: 1360.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 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 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g	
	II ŚN	Jabiko 150 g		Jabiko pieczone 100 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 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>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 50 g (<u>MLE, SEL,</u>)	
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2395.69 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sód: 3030.20 mg;	Wartość energetyczna: 1709.48 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 2224.63 mg;	Wartość energetyczna: 1271.35 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.92 g; Węglowodany ogółem: 186.72 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sód: 1317.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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>) Kapusta zasmażana () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Kolacja	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 Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PZ	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 1/2 szt. 1 Por
		Wartość energetyczna: 2205.92 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 2926.34 mg;	Wartość energetyczna: 1546.34 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sód: 1882.19 mg;	Wartość energetyczna: 1133.80 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 156.13 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sód: 1243.97 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,