

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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
	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>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*(<u>)</u> 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka z brokuła i pomidora 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 100 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
	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: 2259.09 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sód: 2126.58 mg;	Wartość energetyczna: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sód: 3074.05 mg;	Wartość energetyczna: 2180.86 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 1782.49 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Makaron pełnoziarnisty 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 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 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>) 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>)	
	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	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/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>) Sałata zielona 10 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 Galaretką drobiowa z udżcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 udżcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL.</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>) 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>)
	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 30 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
	Wartość energetyczna: 2191.53 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2766.68 mg;	Wartość energetyczna: 2403.95 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 333.02 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sód: 3851.35 mg;	Wartość energetyczna: 2211.53 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sód: 2982.23 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 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 100 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 Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 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 Salata zielona 20 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	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka rubinowa b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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 Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Wartość energetyczna: 1980.00 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; W tym cukry: 35.97 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3887.51 mg;	Wartość energetyczna: 2053.67 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 4422.15 mg;	Wartość energetyczna: 2080.17 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; W tym cukry: 44.26 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sód: 3164.09 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 pierśią 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią 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
	II ŚN		Smoothie szpinak, jablko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	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 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 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 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
	PN		Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2113.40 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 2526.12 mg;	Wartość energetyczna: 2384.60 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sód: 3076.45 mg;	Wartość energetyczna: 2119.29 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sód: 2194.80 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 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 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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 () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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
	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>) Sałata zielona 10 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>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2066.96 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sód: 3435.52 mg;	Wartość energetyczna: 2217.85 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 311.49 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sód: 3175.14 mg;	Wartość energetyczna: 2187.46 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 337.91 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 2941.63 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 wieśniowa- 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 Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- 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 Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- 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 Salata zielona 20 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 brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 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 salat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix salat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 salat 20 g Pomidor b/skórki 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2126.69 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sód: 3946.62 mg;	Wartość energetyczna: 2396.06 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sód: 3452.86 mg;	Wartość energetyczna: 2055.89 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 3331.76 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 Ser żółty 50 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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
	II ŚN		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 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 pełnoziarnistym* 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 () b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 100 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 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: 2229.54 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 3058.10 mg;	Wartość energetyczna: 2339.17 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sód: 4483.96 mg;	Wartość energetyczna: 2167.09 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 2361.95 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
	Wartość energetyczna: 1869.11 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3909.55 mg;	Wartość energetyczna: 2014.29 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sód: 3698.37 mg;	Wartość energetyczna: 1871.67 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 3084.44 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 pełnoziarnisty 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 graham-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 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>) 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
	II ŚN		Kefir 1,5% t 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 chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</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	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 chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos zielony 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka z brokułu i pomidora 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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2349.44 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sód: 2877.42 mg;	Wartość energetyczna: 2516.61 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 51.98 g; Sód: 4198.11 mg;	Wartość energetyczna: 2090.83 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sód: 2477.48 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku/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 Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 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) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 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.) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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.) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1999.16 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3071.47 mg;	Wartość energetyczna: 2115.16 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sód: 3536.49 mg;	Wartość energetyczna: 1987.53 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.82 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2650.90 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 wieprzowa 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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa 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 400 ml (<u>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 Szynka dębowa łopatką wieprzowa 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
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 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 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 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 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 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
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Wartość energetyczna: 2052.80 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 309.03 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 2219.67 mg;	Wartość energetyczna: 2275.73 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sód: 3378.77 mg;	Wartość energetyczna: 2056.58 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2251.91 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 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 koperkiem -dieta 50 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 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 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
	Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 3651.02 mg;	Wartość energetyczna: 2130.73 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 4068.45 mg;	Wartość energetyczna: 2121.12 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 3565.55 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	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 graham-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 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>) 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
	II ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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 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 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 Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2270.35 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sód: 3236.11 mg;	Wartość energetyczna: 2364.00 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sód: 3550.62 mg;	Wartość energetyczna: 2261.65 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 3332.16 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 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 pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Chleb Graham 100 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 90 g Rukola 10 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 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 90 g Rukola 10 g
	PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	
	Wartość energetyczna: 2052.46 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2731.83 mg;	Wartość energetyczna: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 3328.72 mg;	Wartość energetyczna: 2074.88 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 2182.19 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,