

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                         |  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |
|-------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-03-30 poniedziałek | Śniadanie  | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                         | II ŚN  | Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g  |  |   |   |  |
|                         | Obiad  | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Curry warzywne z ciecierzycą* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Curry warzywno z ciecierzycą* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                        | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Curry warzywno z ciecierzycą* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   |
|                         | PD   | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )   |  | Kefir 2% tł 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Musli 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> )   |   |  |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                   |
|                         | PN   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   |  | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   |  |
|                         | Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 455.05 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sód: 4089.21 mg; | Wartość energetyczna: 2523.54 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 428.67 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 3230.07 mg;  | Wartość energetyczna: 2623.44 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 446.65 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 63.58 g; Sód: 3795.28 mg;   | Wartość energetyczna: 2746.90 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 462.74 g; W tym cukry: 82.60 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sód: 4208.65 mg;  | Wartość energetyczna: 2610.97 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 436.36 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 3359.59 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                   | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |   |
|-------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|---|
| 2026-03-31 wtorek | Śniadanie                             | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pomidor b/skórki 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g |
|                   |                                       | II ŚN  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  |  |   |
| 2026-03-31 wtorek | Obiad                                 | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                      | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dynamis duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                      | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dynamis z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   |                                       | PD   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml   | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE</b> )  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   |   |
| 2026-03-31 wtorek | Kolacja                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wieprzowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g   |
|                   |                                       | PN   | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g  | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g   |
|                   |                                       | Wartość energetyczna: 2567.64 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 397.82 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 4526.44 mg;   | Wartość energetyczna: 2595.82 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 4169.64 mg;   | Wartość energetyczna: 2546.94 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sód: 3816.67 mg;   | Wartość energetyczna: 2587.64 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 400.82 g; W tym cukry: 54.39 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 4926.44 mg;   | Wartość energetyczna: 2615.82 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 4569.64 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                  |           | PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)  | PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)   | PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |  |
|------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|
| 2026-04-01 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Mandarynka 150 g<br>Salata zielona 20 g |  |
|                  | II ŚN     | Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SO2,</u> )   |  |   |  |  |  |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószane () b/c 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |  |
|                  | PD        | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g  |  | Salatka witaminowa 150 g ( <u>SEL,</u> )  |  | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g  |  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g   |  |
|                  | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   |  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 412.95 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 4284.54 mg;   | Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 428.05 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 4192.11 mg;   | Wartość energetyczna: 2515.72 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sód: 3262.53 mg;  | Wartość energetyczna: 2565.64 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 412.95 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 4284.54 mg;   | Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 428.05 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 4192.11 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                     | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)   | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)  |   |
|---------------------|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-04-02 czwartek | Śniadanie                             | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g                     | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Makaron pelmoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g                       | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g |
|                     |                                       | II ŚN   | Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g  | Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )   | Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g  |
| 2026-04-02 czwartek | Obiad                                 | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )   |
|                     |                                       | PD  | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )   |   |   |   |
| 2026-04-02 czwartek | Kolacja                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g   |
|                     |                                       | PN  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Pomidor 15 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )   |
|                     |                                       | Wartość energetyczna: 2543.20 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 3681.02 mg;  | Wartość energetyczna: 2558.46 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 401.24 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 2821.33 mg;  | Wartość energetyczna: 2610.02 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 52.65 g; Sód: 3499.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2579.20 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 3683.02 mg;  | Wartość energetyczna: 2594.46 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 401.25 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 2823.33 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-04-03 piątek                      | Śniadanie  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłka prażone b/c 150 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g        | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłka prażone b/c 150 g |
|  |  | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |  | Kefir 2% tł 250 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |
|  | Obiad  | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|  |  | Smoothie (szpinak, natka pietruszki, cytryna) 250 g  |  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Smoothie (szpinak, natka pietruszki, cytryna) 250 g  |  |
|  | PD   |  |  |  |  |  |
|  | Kolaja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  |
| Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml |  |  |  |  |  |  |
| PN                                     |  |  |  |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2551.20 kcal; Białko ogółem: 125.35 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 4256.94 mg; | Wartość energetyczna: 2458.02 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 386.32 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3357.52 mg;   | Wartość energetyczna: 2564.48 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sód: 4071.28 mg;   | Wartość energetyczna: 2601.20 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 379.21 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 4296.94 mg;   | Wartość energetyczna: 2547.02 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 392.13 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3402.32 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                   |  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-04-04 sobota | Śniadanie  | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix салат 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix салат 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mix салат 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g |
|                   | II ŚN  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |  | Maślanka 250 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                   | Obiad  | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD   | Wafle ryżowe 30 g   |  | Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SO2.</b> )   | Wafle ryżowe 30 g   |  |
|                   | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                      |
|                   | PN   | Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt  |  | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt  | Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2504.82 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 416.74 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2446.86 mg; | Wartość energetyczna: 2566.42 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 431.29 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2210.86 mg;  | Wartość energetyczna: 2561.37 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 415.94 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sód: 3062.73 mg;   | Wartość energetyczna: 2541.82 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 2506.86 mg;   | Wartość energetyczna: 2603.42 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 435.99 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2270.86 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                      | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |  |  |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-04-05 niedziela | <b>Śniadanie</b>   | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) | Ryz pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) |  |
|                      | <b>II ŚN</b>   | Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |  | Babka cytrynowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |  |  |  |
|                      | <b>Obiad</b>   | Żurek z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w jarzynach 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w jarzynach 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w jarzynach 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Żurek z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w jarzynach 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w jarzynach 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  |
|                      | <b>PD</b>  | Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE.</u> )  |  | Koktajl z jagód * 250 g ( <u>MLE.</u> )  |  | Koktajl z jagód * b/c 250 g ( <u>MLE.</u> )  |  |
|                      | <b>Kolejka</b>   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g   |  |
| <b>PN</b>            | Jabłko 150 g   |  |  |  |  |  |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2570.09 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 399.76 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sód: 4267.57 mg; | Wartość energetyczna: 2591.94 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3599.82 mg;   | Wartość energetyczna: 2651.09 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sód: 3951.84 mg;   | Wartość energetyczna: 2621.29 kcal; Białko ogółem: 116.11 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sód: 4395.57 mg;   | Wartość energetyczna: 2591.94 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 415.64 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3599.82 mg;   |  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                         |           | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)   | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)  |
|-------------------------|-----------|---|---|--|---|---|
| 2026-04-06 poniedziałek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )  |   | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 10 g   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )  |   |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                         | PD        | Banan 1szt. 1 szt   |   | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )   | Banan 1szt. 1 szt   |   |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g  |
|                         | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |  |   |   |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2540.08 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 364.21 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 3809.55 mg;  | Wartość energetyczna: 2557.36 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 372.15 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sód: 2982.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2510.45 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sód: 4155.65 mg;   | Wartość energetyczna: 2591.28 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 376.13 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sód: 3937.55 mg;  | Wartość energetyczna: 2640.16 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 390.00 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 3097.67 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                   |           | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)   | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)  |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2026-04-07 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata lodowa 20 g                                       | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata lodowa 20 g                                       | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomarańcza 150 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | II ŚN     | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )  |   |   |   |   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )   | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką*-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )   |
|                   | PD        | Sok owocowo-warzywny 150 ml   |   | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g   | Sok owocowo-warzywny 150 ml   |   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g  |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   |   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2528.27 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 3252.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2623.70 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3340.97 mg;  | Wartość energetyczna: 2673.69 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sód: 3399.11 mg;  | Wartość energetyczna: 2528.27 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 3252.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2623.70 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3340.97 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |   |
|------------------|---------------------------------------|--|---|--|--|---|
| 2026-04-08 środa | Śniadanie                             | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b><br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,)</b><br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)</b><br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,)</b><br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)</b><br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,)</b><br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)</b><br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b><br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,)</b><br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)</b><br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b><br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,)</b><br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,)</b><br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g |
|                  |                                       | II ŚN Salatką jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,)</b>  |   |  |  |   |
| 2026-04-08 środa | Obiad                                 | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,)</b><br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b><br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b><br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JEĆZ,)</b><br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b><br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b><br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b><br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b><br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b><br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,)</b><br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b><br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b><br>Surówka z marchwi z olejem () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,)</b><br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JEĆZ,)</b><br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,)</b><br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b><br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                  |                                       | PD Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE,)</b>  |   |  |  |   |
| 2026-04-08 środa | Kolacja                               | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b><br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,)</b><br>Salata zielona 20 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,)</b><br>Salata zielona 20 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</b><br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,)</b><br>Salata zielona 20 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</b><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b><br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ,)</b><br>Salata zielona 20 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)</b><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <b>RYB, SEL,)</b><br>Salata zielona 20 g  |
|                  |                                       | PN Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  |   | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,)</b><br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,)</b><br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,)</b><br>Pomidor 15 g   |  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  |
|                  |                                       | Wartość energetyczna: 2713.79 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 3382.97 mg;   | Wartość energetyczna: 2652.41 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 441.95 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2633.27 mg;  | Wartość energetyczna: 2673.71 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 421.81 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sód: 3362.30 mg;   | Wartość energetyczna: 2713.79 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 3382.97 mg;   | Wartość energetyczna: 2652.41 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 441.95 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2633.27 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)   | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)  |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| 2026-04-09 czwartek  | Śniadanie   | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g  | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g   | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z fasoli 80 g<br>Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g |
|  |   | II ŚN Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE</u> )   |   |   |   |  |
| Obiad  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |  |
|  | PD Jabłko 150 g   |   |   |   |   |  |
| Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g |  |
|  | PN Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt   |   | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )  | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt  |   |  |
| Wartość energetyczna: 2584.19 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sód: 2868.76 mg; |   | Wartość energetyczna: 2525.04 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 2536.88 mg;  | Wartość energetyczna: 2731.12 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 419.17 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 54.86 g; Sód: 3424.24 mg;  | Wartość energetyczna: 2584.19 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 402.34 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sód: 2868.76 mg;  | Wartość energetyczna: 2525.04 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 2536.88 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                   |  | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2026-04-10 piątek | Śniadanie  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mandarynka 150 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mandarynka 150 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mandarynka 150 g                                     | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Mandarynka 150 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Mandarynka 150 g |
|                   | II ŚN  | Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <u>MLE,</u> )  |  |   |   |  |
|                   | Obiad  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                   | PD   | Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <u>MLE,</u> )  |  |   |   |  |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g  |
|                   | PN   | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )   |  |   |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2571.04 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 416.56 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3955.15 mg; | Wartość energetyczna: 2674.92 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 2599.04 mg;  | Wartość energetyczna: 2511.73 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 384.59 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sód: 3734.98 mg;   | Wartość energetyczna: 2571.04 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 416.56 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3955.15 mg;  | Wartość energetyczna: 2674.92 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 88.74 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 2599.04 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                   | PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)  | PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów  | PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |   |   |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 2026-04-11 sobota | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |   |
|                   |  | II ŚN  | Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )  | Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  |
|                   |  | Obiad  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                       |
|                   |  | PD   | Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g  |   |  |   |   |
|                   |  | Kolacja  | Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )  | Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> ) |
|                   |  | PN   | Jabłko 150 g  |   |  |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2466.22 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sód: 3080.34 mg; | Wartość energetyczna: 2531.97 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 2714.75 mg;   | Wartość energetyczna: 2475.49 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 3112.71 mg;  | Wartość energetyczna: 2551.29 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sód: 3215.30 mg;  | Wartość energetyczna: 2604.51 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 428.59 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 2842.19 mg;   |   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA PUŁAWY

|                      |           | PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)   | PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)  | PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów   | PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)  | PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)   |
|----------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2026-04-12 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g                         | Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                  | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g                          | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g                         | Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                  |
|                      | II ŚN     | Maślanka 250 ml ( <b>MLE.</b> )   |  | Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )  | Maślanka 250 ml ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           |   | Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                      | PD        | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g  |  | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g  | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g  |  |
|                      | Kolacja   | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 150 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g |
|                      | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2490.36 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 4160.89 mg;  | Wartość energetyczna: 2542.90 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3495.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 139.71 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sód: 4227.53 mg;   | Wartość energetyczna: 2490.36 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 4160.89 mg;  | Wartość energetyczna: 2542.90 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3495.39 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,