

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 100 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2116.97 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 46.02 g; Sód: 2926.14 mg;	Wartość energetyczna: 1514.76 kcal; Białko ogółem: 63.96 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 228.79 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 1967.51 mg;	Wartość energetyczna: 1082.01 kcal; Białko ogółem: 38.42 g; Tłuszcz: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sód: 1174.82 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 100 g (GLU PSZ,) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Wartość energetyczna: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 4036.52 mg;	Wartość energetyczna: 1461.57 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 203.06 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sód: 2515.20 mg;	Wartość energetyczna: 1089.25 kcal; Białko ogółem: 48.38 g; Tłuszcz: 35.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 149.14 g; W tym cukry: 31.54 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sód: 1532.11 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE,) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE,) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml (MLE, S02,)		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 100 ml (MLE, S02,)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE,) Buraczki oprószone () b/c 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa* 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa* 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2422.93 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sód: 4148.69 mg;	Wartość energetyczna: 1586.98 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 227.95 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sód: 2574.88 mg;	Wartość energetyczna: 1115.11 kcal; Białko ogółem: 43.56 g; Tłuszcz: 39.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 154.66 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sód: 1444.20 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL., GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 100 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2470.67 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sód: 3663.66 mg;	Wartość energetyczna: 1636.65 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 233.91 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 1857.85 mg;	Wartość energetyczna: 1117.19 kcal; Białko ogółem: 46.74 g; Tłuszcz: 39.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 152.99 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sód: 1118.01 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Smoothie (szpinak, natka pietruszki, cytryna) 250 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2300.57 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 3814.17 mg;	Wartość energetyczna: 1490.72 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 209.88 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sód: 1882.01 mg;	Wartość energetyczna: 1068.76 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 155.47 g; W tym cukry: 30.47 g; Błonnik pok.: 11.61 g; Sód: 1279.65 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2176.61 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 1930.74 mg;	Wartość energetyczna: 1440.77 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 14.24 g; Sód: 545.09 mg;	Wartość energetyczna: 1074.67 kcal; Białko ogółem: 41.46 g; Tłuszcz: 29.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.90 g; Węglowodany ogółem: 166.36 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sód: 635.62 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)	Platki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,)	Platki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL,)
	II ŚN	Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		Babka cytrynowa 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w jarzynach 100 g (GLU PSZ, SEL,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z chrzanem () 100 g (MLE, SOJ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w jarzynach 50 g (GLU PSZ, SEL,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE,)		Koktajl z jagód * b/c 100 g (MLE,)
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Wartość energetyczna: 2424.65 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sód: 3882.67 mg;	Wartość energetyczna: 1598.89 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 35.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 243.76 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 2228.33 mg;	Wartość energetyczna: 1119.20 kcal; Białko ogółem: 39.90 g; Tłuszcz: 31.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 163.72 g; W tym cukry: 34.77 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 1065.29 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 20 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 20 g (MLE,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Ciasto drożdżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ,) Sałatka z pomidorów b/skórki i koperku 50 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,)		
	Wartość energetyczna: 2495.90 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sód: 3934.05 mg;	Wartość energetyczna: 1534.22 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 190.94 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sód: 2103.87 mg;	Wartość energetyczna: 1227.80 kcal; Białko ogółem: 48.52 g; Tłuszcz: 37.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 181.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 12.11 g; Sód: 1085.71 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 20 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 100 g (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2130.13 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sód: 3166.09 mg;	Wartość energetyczna: 1501.99 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 215.13 g; W tym cukry: 43.22 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sód: 2148.66 mg;	Wartość energetyczna: 1069.41 kcal; Białko ogółem: 48.28 g; Tłuszcz: 33.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 150.93 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sód: 931.00 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)		Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JE CZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 20 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
		Wartość energetyczna: 2550.69 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 3200.19 mg;	Wartość energetyczna: 1726.97 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 1745.21 mg;	Wartość energetyczna: 1183.63 kcal; Białko ogółem: 45.41 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 185.71 g; W tym cukry: 25.61 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sód: 981.79 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2486.35 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 391.57 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sód: 2824.26 mg;	Wartość energetyczna: 1596.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 230.72 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1376.27 mg;	Wartość energetyczna: 1047.52 kcal; Białko ogółem: 39.74 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 154.51 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 8.97 g; Sód: 727.04 mg;	

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml (MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 2% tł. 100 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2205.51 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 3213.63 mg;	Wartość energetyczna: 1655.09 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sód: 1428.51 mg;	Wartość energetyczna: 1120.90 kcal; Białko ogółem: 47.53 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 156.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 10.57 g; Sód: 883.06 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki oprószone () 80 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE,) Mus z truskawek* b/c 50 g		Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
		Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 389.57 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 39.23 g; Sód: 2819.93 mg;	Wartość energetyczna: 1652.40 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 251.84 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sód: 1579.64 mg;	Wartość energetyczna: 1053.97 kcal; Białko ogółem: 36.75 g; Tłuszcz: 28.19 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 170.45 g; W tym cukry: 31.61 g; Błonnik pok.: 12.91 g; Sód: 988.68 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)		Maślanka 100 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor 15 g		Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g	
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Banan 60 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2203.23 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 48.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 3458.39 mg;	Wartość energetyczna: 1646.35 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 49.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 222.70 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sód: 2462.62 mg;	Wartość energetyczna: 1132.42 kcal; Białko ogółem: 49.65 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 146.53 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 10.26 g; Sód: 1270.49 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,
SO2 - 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 JEĆZ - 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,