

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałata zielona 20 g 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: 1980.64 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 2856.71 mg;	Wartość energetyczna: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 397.14 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 61.10 g; Sód: 3032.21 mg;	Wartość energetyczna: 2030.63 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 2603.42 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) 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 ( <u>SOJ</u> ,)	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u>SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 50 g ( <u>SEL</u> ,) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g
	PN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2005.36 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 3061.13 mg;	Wartość energetyczna: 2152.20 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sód: 3143.98 mg;	Wartość energetyczna: 2164.15 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2708.21 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <b>MLE, SOZ,</b> )	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki oprószone () b/c 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószone () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka witaminowa 100 g ( <b>SEL,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )	Sok pomidorowy 250 ml
		Wartość energetyczna: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 59.41 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 3348.81 mg;	Wartość energetyczna: 2343.85 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 385.55 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sód: 3102.17 mg;	Wartość energetyczna: 1865.60 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 36.54 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 2932.95 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera b/c (). 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )		Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Pomidor 15 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 3135.70 mg;	Wartość energetyczna: 2538.09 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 388.89 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 51.23 g; Sód: 3479.58 mg;	Wartość energetyczna: 2172.97 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 2276.01 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 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 pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 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* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 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
	PD		Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 5 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sód: 3741.67 mg;	Wartość energetyczna: 2346.34 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 3729.76 mg;	Wartość energetyczna: 2093.64 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 331.31 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 2947.06 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony 80 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 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> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z chipsami kokosowymi b/c 150 ml ( <u>MLE, SOJ.</u> )	
	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	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g 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: 2007.71 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 1838.34 mg;	Wartość energetyczna: 2205.84 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 2534.94 mg;	Wartość energetyczna: 2041.31 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 1442.34 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )	Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Babka cytrynowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	II ŚN		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <b>MLE, GLU OW,</b> )	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w jarzynach 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w jarzynach 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SO2,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w jarzynach 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Koktajl z jagód * 250 g ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2315.93 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sód: 3790.15 mg;	Wartość energetyczna: 2418.83 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sód: 3350.07 mg;	Wartość energetyczna: 2282.58 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3045.61 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Wartość energetyczna: 2082.40 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 275.31 g; W tym cukry: 37.86 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 3748.05 mg;	Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3860.49 mg;	Wartość energetyczna: 2104.98 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sód: 2724.86 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomarańcza 150 g 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> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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: 2062.99 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 2673.91 mg;	Wartość energetyczna: 2364.41 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 2982.33 mg;	Wartość energetyczna: 2020.42 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 2570.19 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-08 środa	Śniadanie	Płatki 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	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. 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
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</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 * () 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 b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 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
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	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 Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 15 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2416.73 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sód: 3132.68 mg;	Wartość energetyczna: 2542.01 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 45.39 g; Sód: 3273.86 mg;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 395.33 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sód: 2383.23 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Sałatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 90 g 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> ) 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 * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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> ) 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- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 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 JĘCZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2336.35 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sód: 2761.26 mg;	Wartość energetyczna: 2633.28 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 53.62 g; Sód: 3379.74 mg;	Wartość energetyczna: 2101.36 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sód: 2059.41 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 1995.51 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sód: 2993.13 mg;	Wartość energetyczna: 2113.14 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3077.64 mg;	Wartość energetyczna: 2079.38 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 1893.01 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka 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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 150 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )
	PN		Jabłko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2079.16 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 2735.43 mg;	Wartość energetyczna: 2411.24 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 373.43 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sód: 3053.47 mg;	Wartość energetyczna: 2059.42 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sód: 2379.01 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 400 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II ŚN		Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 15 g	
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 150 g	Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 1984.36 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 3081.08 mg;	Wartość energetyczna: 2121.83 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 3324.19 mg;	Wartość energetyczna: 2109.70 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2877.24 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 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,