

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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> ) Roszponka 20 g Rzepa biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 100 g
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 80 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 25 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2400.68 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 2169.91 mg;	Wartość energetyczna: 1660.93 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 234.05 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sód: 1202.45 mg;	Wartość energetyczna: 1156.89 kcal; Białko ogółem: 48.11 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 164.76 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sód: 771.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pasta z cukinii i marchewki 80 g	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z cukinii i marchewki 40 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 15 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL.</b> )
	PN	Chleb Graham 30 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 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 15 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2472.56 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 3411.38 mg;	Wartość energetyczna: 1757.16 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sód: 2366.83 mg;	Wartość energetyczna: 1162.79 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 148.30 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sód: 1568.52 mg;	

		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
2026-04-15 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2237.26 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 3931.38 mg;	Wartość energetyczna: 1664.75 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 240.66 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2375.57 mg;	Wartość energetyczna: 1202.01 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 166.31 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 11.81 g; Sód: 1387.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 150 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
		Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 2205.31 mg;	Wartość energetyczna: 1492.64 kcal; Białko ogółem: 61.81 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 216.58 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 1102.56 mg;	Wartość energetyczna: 1141.72 kcal; Białko ogółem: 46.06 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 163.33 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 1019.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Twarożek z natką pietruszki 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 30 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok pomidorowy 100 ml
		Wartość energetyczna: 2305.75 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sód: 3274.45 mg;	Wartość energetyczna: 1690.09 kcal; Białko ogółem: 73.38 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 246.66 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sód: 2077.32 mg;	Wartość energetyczna: 1133.41 kcal; Białko ogółem: 49.98 g; Tłuszcz: 35.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 161.72 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 12.27 g; Sód: 1233.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <b>MLE, GLU JEĆZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z buraka 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</b> ) 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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2347.19 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 3613.53 mg;	Wartość energetyczna: 1481.45 kcal; Białko ogółem: 67.67 g; Tłuszcz: 42.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 215.26 g; W tym cukry: 47.95 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sód: 2186.29 mg;	Wartość energetyczna: 1148.08 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz: 34.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.36 g; Węglowodany ogółem: 166.68 g; W tym cukry: 30.84 g; Błonnik pok.: 12.41 g; Sód: 1388.77 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 100 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )
	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 () b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 60 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałátka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Sałátka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Sałátka jarzynowa - dieta () 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/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. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2918.42 mg;	Wartość energetyczna: 1711.65 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 232.10 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sód: 1710.54 mg;	Wartość energetyczna: 1195.73 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz: 38.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 168.00 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sód: 1149.34 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml
	Wartość energetyczna: 2260.88 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 359.81 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 3664.95 mg;	Wartość energetyczna: 1581.25 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 217.52 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sód: 2391.96 mg;	Wartość energetyczna: 1128.66 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 38.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 156.78 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 10.54 g; Sód: 1400.52 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ. może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Kalańfior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g ( <b>RYB. SEL.</b> ) Kalańfior gotowany* 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2419.46 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 65.90 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sód: 2801.24 mg;	Wartość energetyczna: 1467.82 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 198.11 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 1328.87 mg;	Wartość energetyczna: 1132.97 kcal; Białko ogółem: 45.15 g; Tłuszcz: 39.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 159.10 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sód: 1048.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 30 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g ( <b>MLE.</b> )	Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa (*) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 40 g ( <b>MLE, SEL.</b> )
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2236.47 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 3642.96 mg;	Wartość energetyczna: 1544.11 kcal; Białko ogółem: 60.31 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 218.43 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 1988.26 mg;	Wartość energetyczna: 1150.37 kcal; Białko ogółem: 44.61 g; Tłuszcz: 41.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 155.27 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sód: 1291.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g ( <b>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml ( <b>GLUPSZ, MLE. SEL.</b> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 20 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1/2 szt. 1 Por
	Wartość energetyczna: 2086.98 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 324.49 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 2087.25 mg;	Wartość energetyczna: 1690.71 kcal; Białko ogółem: 65.78 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 1531.81 mg;	Wartość energetyczna: 1148.10 kcal; Białko ogółem: 44.70 g; Tłuszcz: 36.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 167.91 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 14.41 g; Sód: 1015.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	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 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2189.18 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 3905.27 mg;	Wartość energetyczna: 1550.93 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 242.20 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sód: 2509.26 mg;	Wartość energetyczna: 1157.97 kcal; Białko ogółem: 42.90 g; Tłuszcz: 32.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 178.74 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 10.59 g; Sód: 1272.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * ( ) 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * ( ) 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa ( ) 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 2422.69 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 379.54 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sód: 2628.26 mg;	Wartość energetyczna: 1749.98 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sód: 1731.44 mg;	Wartość energetyczna: 1292.95 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 186.72 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sód: 1226.17 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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 Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <b>MLE.</b> )		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 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> ) Kapusta zasmażana () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sałatka jarzynowa () 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> )	Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <b>MLE, 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 Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 1/2 szt. 1 Por	
	Wartość energetyczna: 2232.92 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 2676.24 mg;	Wartość energetyczna: 1586.84 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sód: 1461.71 mg;	Wartość energetyczna: 1155.40 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 156.13 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 10.96 g; Sód: 989.55 mg;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,