

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Rzepa biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Rzepa biała 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Rzepa biała 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g		Salatka z brokułu i pomidora 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor z olejem 80 g 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g 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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	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 Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 379.38 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sód: 2314.17 mg;	Wartość energetyczna: 2419.88 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 1979.73 mg;	Wartość energetyczna: 2524.30 kcal; Białko ogółem: 128.36 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sód: 3280.95 mg;	Wartość energetyczna: 2595.90 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 396.33 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sód: 2406.64 mg;	Wartość energetyczna: 2550.48 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2126.13 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g
	II/ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt			
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalańfort gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)
	PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2595.31 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 360.72 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 3301.43 mg;	Wartość energetyczna: 2588.01 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3403.56 mg;	Wartość energetyczna: 2607.25 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 45.59 g; Sód: 3710.17 mg;	Wartość energetyczna: 2721.23 kcal; Białko ogółem: 141.52 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 3740.03 mg;	Wartość energetyczna: 2726.53 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; W tym cukry: 55.04 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3914.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-15 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Salatka rubinowa b/c 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2568.82 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 3669.24 mg;	Wartość energetyczna: 2589.85 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 3340.70 mg;	Wartość energetyczna: 2570.74 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sód: 4647.17 mg;	Wartość energetyczna: 2737.42 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 409.47 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sód: 3748.44 mg;	Wartość energetyczna: 2703.25 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3343.10 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Maślanka 250 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
PN	Jabłko 150 g					
	Wartość energetyczna: 2534.77 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 388.20 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sód: 2315.03 mg;	Wartość energetyczna: 2481.87 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sód: 2187.31 mg;	Wartość energetyczna: 2625.66 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 394.45 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 51.55 g; Sód: 3302.63 mg;	Wartość energetyczna: 2641.31 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 41.33 g; Sód: 2471.09 mg;	Wartość energetyczna: 2594.01 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sód: 2375.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>)			Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	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	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
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica 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 JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
PN	Sok pomidorowy 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2384.91 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 357.06 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sód: 3017.23 mg;	Wartość energetyczna: 2425.62 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sód: 3013.34 mg;	Wartość energetyczna: 2459.96 kcal; Białko ogółem: 138.60 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sód: 3563.67 mg;	Wartość energetyczna: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 3081.07 mg;	Wartość energetyczna: 2522.39 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 378.27 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 3077.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)		
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 100 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
		Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Jabłko 150 g				
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g			
	Wartość energetyczna: 2544.01 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 396.61 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sód: 2865.09 mg;	Wartość energetyczna: 2546.11 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 404.20 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3940.51 mg;	Wartość energetyczna: 2605.24 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sód: 3468.14 mg;	Wartość energetyczna: 2635.51 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 413.52 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 40.56 g; Sód: 2974.98 mg;	Wartość energetyczna: 2643.20 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sód: 5031.71 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Sałatka jarzynowa () 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</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 Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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 wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		Sok pomidorowy 250 ml		Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2536.70 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3324.10 mg;	Wartość energetyczna: 2620.39 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sód: 2618.98 mg;	Wartość energetyczna: 2615.64 kcal; Białko ogółem: 138.78 g; Tłuszcz: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sód: 3502.97 mg;	Wartość energetyczna: 2647.24 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sód: 3387.76 mg;	Wartość energetyczna: 2730.93 kcal; Białko ogółem: 143.93 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 379.83 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sód: 2682.65 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml					
	Wartość energetyczna: 2533.88 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 398.33 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 3336.94 mg;	Wartość energetyczna: 2622.37 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 432.32 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 3241.02 mg;	Wartość energetyczna: 2578.53 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 440.96 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 52.01 g; Sód: 3948.69 mg;	Wartość energetyczna: 2621.23 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 3626.97 mg;	Wartość energetyczna: 2695.92 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 445.40 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3511.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kalańior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kalańior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2500.19 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 388.36 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 47.87 g; Sód: 2889.40 mg;	Wartość energetyczna: 2639.33 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 413.48 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sód: 2904.48 mg;	Wartość energetyczna: 2766.27 kcal; Białko ogółem: 131.66 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 395.32 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 56.33 g; Sód: 3803.92 mg;	Wartość energetyczna: 2585.94 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 49.20 g; Sód: 2957.11 mg;	Wartość energetyczna: 2733.00 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 432.39 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sód: 3307.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>)		Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (<u>MLE, SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2541.17 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sód: 3923.36 mg;	Wartość energetyczna: 2501.67 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 2996.25 mg;	Wartość energetyczna: 2538.81 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 358.49 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sód: 3943.45 mg;	Wartość energetyczna: 2633.01 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sód: 4007.10 mg;	Wartość energetyczna: 2611.35 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 3286.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW</u>)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2460.04 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2505.81 mg;	Wartość energetyczna: 2515.80 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 400.74 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 2422.36 mg;	Wartość energetyczna: 2531.48 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 378.94 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 47.79 g; Sód: 2912.01 mg;	Wartość energetyczna: 2567.29 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 3099.81 mg;	Wartość energetyczna: 2623.05 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 401.46 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 3016.36 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2513.43 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 3965.19 mg;	Wartość energetyczna: 2526.33 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3535.73 mg;	Wartość energetyczna: 2558.25 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sód: 4198.09 mg;	Wartość energetyczna: 2601.17 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 415.71 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 4290.43 mg;	Wartość energetyczna: 2618.07 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 420.19 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 3809.76 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Platki 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	Platki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Platki 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	Platki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-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 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	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 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 250 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2542.79 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 396.77 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sód: 2728.78 mg;	Wartość energetyczna: 2547.59 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 404.76 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 2733.58 mg;	Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 389.49 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 51.32 g; Sód: 3453.46 mg;	Wartość energetyczna: 2644.32 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 413.68 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sód: 2884.12 mg;	Wartość energetyczna: 2649.12 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 421.67 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sód: 2888.92 mg;

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 150 g (MLE.)	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 200 g (MLE.)	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 250 g (MLE.)	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 250 g (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem peltoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salatka jarzynowa - dieta () 150 g (MLE, SEL.)	Salatka jarzynowa () 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salatka jarzynowa - dieta () 150 g (MLE, SEL.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g	Banan 120 g		
	Wartość energetyczna: 2545.55 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 358.35 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 3226.47 mg;	Wartość energetyczna: 2530.20 kcal; Białko ogółem: 139.22 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2401.87 mg;	Wartość energetyczna: 2615.98 kcal; Białko ogółem: 143.12 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sód: 3228.87 mg;	Wartość energetyczna: 2616.55 kcal; Białko ogółem: 137.66 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sód: 3289.81 mg;	Wartość energetyczna: 2637.88 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 391.75 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2699.54 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,