

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Rzepa biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE. GLU JĘCZ.</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 z/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>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 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	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka z brokuła i pomidora 100 g	
	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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 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 z/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) 50 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
	PZ	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: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 2064.16 mg;	Wartość energetyczna: 2277.81 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sód: 3032.48 mg;	Wartość energetyczna: 2150.66 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sód: 1706.85 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pasta z cukinii i marchewki 90 g
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2243.58 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 2810.22 mg;	Wartość energetyczna: 2437.33 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sód: 3546.25 mg;	Wartość energetyczna: 2237.43 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 3022.27 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-15 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sałatką rubinowa b/c 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2059.50 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sód: 3826.45 mg;	Wartość energetyczna: 2094.17 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sód: 3998.51 mg;	Wartość energetyczna: 2119.17 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 3101.23 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 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 Graham 50 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 niejadalanej 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 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 niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Smoothie szpinak, jabłko 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Kolacja	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 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 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 80 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 80 g (MLE.) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 100 g
	PN	Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2120.90 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 2506.76 mg;	Wartość energetyczna: 2392.10 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 46.26 g; Sód: 3012.85 mg;	Wartość energetyczna: 2099.79 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 1956.19 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 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 400 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 granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 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* 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* b/c 250 ml	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>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/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	
	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>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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
	PN		Sok pomidorowy 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2063.18 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sód: 3069.20 mg;	Wartość energetyczna: 2154.28 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 313.18 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sód: 3122.78 mg;	Wartość energetyczna: 2114.70 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 2701.82 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/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 wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z buraka 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Chleb Graham 30 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 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2147.69 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sód: 3594.53 mg;	Wartość energetyczna: 2410.53 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sód: 3360.51 mg;	Wartość energetyczna: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 3365.37 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/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.) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) 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 z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 150 g (MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PZ	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2256.54 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 3037.24 mg;	Wartość energetyczna: 2366.17 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sód: 3288.43 mg;	Wartość energetyczna: 2207.59 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 2289.36 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 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 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 400 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
	II ŚN		Chleb Graham 25 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 brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 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 80 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 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		
	Wartość energetyczna: 1880.91 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3476.34 mg;	Wartość energetyczna: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sód: 3286.02 mg;	Wartość energetyczna: 1872.96 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 40.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2830.93 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 wieprzowiny 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 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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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
	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	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 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 ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Kalańfior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 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 pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2303.21 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sód: 2754.21 mg;	Wartość energetyczna: 2607.95 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 51.98 g; Sód: 3686.77 mg;	Wartość energetyczna: 2186.95 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2359.42 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 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	Grycikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 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 100 g Dip zielony 10 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 (*) 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</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 (*) 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</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 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 (*) 100 g (<u>MLE. SEL.</u>)
	PZ	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: 2027.20 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sód: 3440.53 mg;	Wartość energetyczna: 2115.16 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 303.84 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sód: 3413.03 mg;	Wartość energetyczna: 2015.57 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2559.70 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. GOR.</u>) Pomidor 80 g 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>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ. 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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: GLUPSZ. JAJ. GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE. GLU OW.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLUPSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 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>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 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>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	
	Wartość energetyczna: 2036.39 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 2223.53 mg;	Wartość energetyczna: 2259.32 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2761.19 mg;	Wartość energetyczna: 2042.18 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2251.91 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Śledź z cebulką w oleju 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
		Wartość energetyczna: 2141.21 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 3902.25 mg;	Wartość energetyczna: 2130.73 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 3413.04 mg;	Wartość energetyczna: 2121.12 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 3226.88 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2297.35 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sód: 2666.81 mg;	Wartość energetyczna: 2364.00 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sód: 3197.59 mg;	Wartość energetyczna: 2302.15 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 2671.61 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
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 jaglana na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 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 () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
	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 50 g (MLE.) Pomidor 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 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 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	PN		Jabłko 150 g	Banan 120 g
		Wartość energetyczna: 2079.46 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 2753.23 mg;	Wartość energetyczna: 2276.25 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sód: 2880.02 mg;	Wartość energetyczna: 2115.94 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 313.51 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sód: 2033.35 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,