

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2149.97 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 381.24 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 49.62 g; Sód: 3008.14 mg;	Wartość energetyczna: 1583.35 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sód: 2034.39 mg;	Wartość energetyczna: 1105.74 kcal; Białko ogółem: 38.99 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sód: 1164.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
		Wartość energetyczna: 2145.13 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 4049.12 mg;	Wartość energetyczna: 1483.97 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 209.01 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sód: 2527.80 mg;	Wartość energetyczna: 1111.65 kcal; Białko ogółem: 49.79 g; Tłuszcz: 35.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 155.09 g; W tym cukry: 32.38 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sód: 1544.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-29 środa	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 100 ml (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Wartość energetyczna: 2437.35 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sód: 4143.03 mg;	Wartość energetyczna: 1605.49 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 226.52 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sód: 2565.94 mg;	Wartość energetyczna: 1122.45 kcal; Białko ogółem: 43.41 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 152.81 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sód: 1437.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Salata zielona 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (<u>SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2497.45 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sód: 3712.55 mg;	Wartość energetyczna: 1636.65 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 233.91 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 1857.85 mg;	Wartość energetyczna: 1117.19 kcal; Białko ogółem: 46.74 g; Tłuszcz: 39.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 152.99 g; W tym cukry: 34.72 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sód: 1118.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	
	PZ	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2142.21 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 72.48 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3392.89 mg;	Wartość energetyczna: 1479.72 kcal; Białko ogółem: 79.30 g; Tłuszcz: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 208.28 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sód: 1874.32 mg;	Wartość energetyczna: 1057.76 kcal; Białko ogółem: 45.46 g; Tłuszcz: 33.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 153.87 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 1271.96 mg;	

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalańfior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 120 g		Banan 1/2 szt. 1 Por
	Wartość energetyczna: 2552.67 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 399.01 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sód: 3367.81 mg;	Wartość energetyczna: 1753.24 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 2237.12 mg;	Wartość energetyczna: 1215.74 kcal; Białko ogółem: 47.17 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 177.20 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sód: 1079.22 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-03 niedziela	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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.)		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE.)		Koktajl z jagód * b/c 100 g (MLE.)
	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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2275.89 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 3225.50 mg;	Wartość energetyczna: 1703.78 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 238.44 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sód: 2113.74 mg;	Wartość energetyczna: 1181.96 kcal; Białko ogółem: 52.76 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 154.99 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 11.06 g; Sód: 1124.85 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-04 poniedziałek	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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Sałatka wiosenna 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 20 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 50 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Banan 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka z brokołu i pomidora 100 g	Sałatka z brokołu i pomidora b/skórki 100 g	Sałatka z brokołu i pomidora b/skórki 80 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 60 g (SEL.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 20 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2266.35 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 2672.81 mg;	Wartość energetyczna: 1761.72 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 236.21 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sód: 1585.94 mg;	Wartość energetyczna: 1154.02 kcal; Białko ogółem: 44.39 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 152.29 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 10.09 g; Sód: 1021.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i buraka 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinina z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2158.57 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sód: 3164.65 mg;	Wartość energetyczna: 1600.22 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 236.92 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sód: 2202.37 mg;	Wartość energetyczna: 1194.77 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 166.23 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 13.27 g; Sód: 1167.13 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-06 środa	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)		Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (MLE, SEL.)
	Obiad	Ziemiaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 20 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2538.72 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 3200.16 mg;	Wartość energetyczna: 1726.97 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 275.90 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sód: 1745.21 mg;	Wartość energetyczna: 1183.63 kcal; Białko ogółem: 45.41 g; Tłuszcz: 31.61 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 185.71 g; W tym cukry: 25.61 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sód: 981.79 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 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 Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ. MLE.) Pomidor 90 g Rozpzonka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (SOJ. MLE.) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.)		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (SOJ. SEL. może zawierać: MLE. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2482.31 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sód: 3129.44 mg;	Wartość energetyczna: 1648.71 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1391.87 mg;	Wartość energetyczna: 1076.72 kcal; Białko ogółem: 39.98 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 157.31 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 8.97 g; Sód: 737.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-05-08, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g	
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (MLE, GLU OW.)		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 100 g (MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2216.34 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sód: 2583.22 mg;	Wartość energetyczna: 1679.36 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 235.81 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 1348.43 mg;	Wartość energetyczna: 1158.15 kcal; Białko ogółem: 43.42 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 170.68 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sód: 886.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Sok pomarańczowy 150 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sód: 2751.10 mg;	Wartość energetyczna: 1526.39 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 223.07 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sód: 1537.84 mg;	Wartość energetyczna: 1029.85 kcal; Białko ogółem: 35.86 g; Tłuszcz: 30.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.95 g; Węglowodany ogółem: 160.26 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sód: 971.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (MLE.)		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor 15 g		Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2255.23 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 349.03 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 3459.39 mg;	Wartość energetyczna: 1626.35 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 228.75 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sód: 2463.62 mg;	Wartość energetyczna: 1125.69 kcal; Białko ogółem: 49.78 g; Tłuszcz: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 150.56 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sód: 1271.15 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,