

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-11 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 Pomidor 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 Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	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	Zupa wiosenna z cukinią i 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 brokułu 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 Salata 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka 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 Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2236.10 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 2054.79 mg;	Wartość energetyczna: 2279.13 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sód: 3023.61 mg;	Wartość energetyczna: 2097.59 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sód: 1701.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL,)	Makaron pełnoziarnisty 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL,)	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL,)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretkę drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretkę drobiowa z udźcem z kurczaka* 80 g (SEL,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) 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 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL,)
	PN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2265.05 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sód: 2690.25 mg;	Wartość energetyczna: 2409.29 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sód: 3413.28 mg;	Wartość energetyczna: 2258.89 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sód: 2902.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-13 środa	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka rubinowa b/c 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2065.90 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 313.70 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3276.62 mg;	Wartość energetyczna: 2103.64 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sód: 3252.72 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-14 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 50 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 50 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 50 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 JĘCZ,) 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 JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,)	
	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,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	PN		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2173.03 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 66.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 2922.13 mg;	Wartość energetyczna: 2366.73 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sód: 3079.22 mg;	Wartość energetyczna: 2151.91 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2371.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-15 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		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<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 oprószany 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>) Cwikła z jabłkiem b/c () 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Ogórek świeży 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 warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2116.76 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 3169.97 mg;	Wartość energetyczna: 2214.23 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sód: 3185.34 mg;	Wartość energetyczna: 2168.28 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 2802.59 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-16 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 brokuła * 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 brokuła * 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 brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Chłopski gamek 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g 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 z olejem b/c () 150 g 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 z olejem b/c () 150 g 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 Sałatka wiosenna 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 Sałatka wiosenna - diety 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 Sałatka wiosenna - diety 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: 1971.78 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 3103.23 mg;	Wartość energetyczna: 2534.70 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sód: 3479.10 mg;	Wartość energetyczna: 2192.46 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 3483.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-17 niedziela	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 Ser żółty 50 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 Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt	Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2351.71 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 3242.40 mg;	Wartość energetyczna: 2366.19 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 40.20 g; Sód: 3411.29 mg;	Wartość energetyczna: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 332.46 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 2478.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-18, 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 białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Mus z truskawek* b/c 50 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: 1934.12 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sód: 3512.95 mg;	Wartość energetyczna: 2075.29 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sód: 3450.97 mg;	Wartość energetyczna: 1905.66 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 2995.38 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl wielowocowy* b/c 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Salatka z brokułu i pomidora 100 g	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kalafior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (RYB, SEL,) Kalafior gotowany* 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2367.21 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sód: 3044.23 mg;	Wartość energetyczna: 2715.61 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 55.96 g; Sód: 3469.14 mg;	Wartość energetyczna: 2251.61 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 2649.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE ,)	
	Obiad	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE ,) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE ,) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip zielony 10 g (MLE ,)	
	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR ,)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Sałatka jarzynowa (*) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR ,)	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL ,)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE ,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 1990.98 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sód: 2953.50 mg;	Wartość energetyczna: 2075.34 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sód: 2907.10 mg;	Wartość energetyczna: 2003.24 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 2508.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (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 Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,) 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 dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 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 Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) 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: 2006.01 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2217.87 mg;	Wartość energetyczna: 2238.69 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sód: 2746.15 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-22 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>) Dżem 25 g 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 Pomidor 80 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	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>) Surówka z kapusty białej 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 z kapusty białej 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>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 JECZ,</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>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
	Wartość energetyczna: 2082.73 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sód: 3177.11 mg;	Wartość energetyczna: 2158.12 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 41.46 g; Sód: 3174.44 mg;	Wartość energetyczna: 2120.96 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3318.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-23 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 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 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 JECZ,) 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 JECZ,) 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 JECZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (SOJ, 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 pełnoziarnistego, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (SOJ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Wartość energetyczna: 2287.35 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 372.17 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sód: 2736.81 mg;	Wartość energetyczna: 2432.82 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 51.81 g; Sód: 3349.03 mg;	Wartość energetyczna: 2292.15 kcal; Białko ogółem: 98.12 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sód: 2741.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna
2026-05-24 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,) Pasta z cukinii i marchewki 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,) Mizeria 100 g (MLE,) 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 Kielbasa 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: 2040.45 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2753.05 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: 2064.47 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sód: 2186.42 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,
SO2 - 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 JEĆCZ - 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,