

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-11 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 kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 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	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>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 100 g	
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 80 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2402.00 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sód: 2161.04 mg;	Wartość energetyczna: 1650.89 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 231.92 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 16.50 g; Sód: 1200.17 mg;	Wartość energetyczna: 1121.86 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 160.27 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sód: 749.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-12 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL,)	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (SEL,)	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 20 g (MLE,) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 40 g (SEL,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 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	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 15 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) 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 JĘCZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią 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,)	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL,)
	PN	Chleb Graham 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 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 15 g (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 25 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2494.03 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 3291.41 mg;	Wartość energetyczna: 1776.24 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 242.43 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sód: 2260.19 mg;	Wartość energetyczna: 1172.33 kcal; Białko ogółem: 46.62 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 149.10 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sód: 1515.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-13 środa	Śniadanie	Platki 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2243.66 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3381.55 mg;	Wartość energetyczna: 1664.75 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz: 41.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 240.66 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2375.57 mg;	Wartość energetyczna: 1202.01 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 166.31 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 11.81 g; Sód: 1387.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-14 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 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/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 niejadalanej 20 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 100 g
	Obiad	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* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,)		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 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 z/c 250 ml 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 z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
		Wartość energetyczna: 2343.67 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 39.95 g; Sód: 2606.28 mg;	Wartość energetyczna: 1575.67 kcal; Białko ogółem: 65.69 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 1503.53 mg;	Wartość energetyczna: 1147.82 kcal; Białko ogółem: 44.89 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 164.76 g; W tym cukry: 37.59 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sód: 1095.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE,)	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (MLE,)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Twarożek z natką pietruszki 15 g (MLE,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	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 warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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 warzyw gotowanych z jajkiem 30 g (JAJ, MLE, SEL,) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 30 g (JAJ, MLE, SEL,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Sok owocowo-warzywny 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2467.08 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 3037.96 mg;	Wartość energetyczna: 1711.19 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 257.80 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 1738.09 mg;	Wartość energetyczna: 1173.07 kcal; Białko ogółem: 43.48 g; Tłuszcz: 38.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 170.64 g; W tym cukry: 52.62 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sód: 975.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JEŃCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z mussem truskawkowym 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Chłopski gamek 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix sałat 20 g Sałatka wiosenna 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Sałatka wiosenna - diety 40 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
		Wartość energetyczna: 2181.18 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sód: 3122.53 mg;	Wartość energetyczna: 1590.21 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 215.11 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sód: 2311.98 mg;	Wartość energetyczna: 1135.41 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 32.25 g; Kw. tł. nasy.: 5.97 g; Węglowodany ogółem: 167.74 g; W tym cukry: 31.59 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sód: 1447.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 30 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 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) 60 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,)	Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 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 Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2469.23 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 3041.28 mg;	Wartość energetyczna: 1717.43 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 1790.49 mg;	Wartość energetyczna: 1184.04 kcal; Białko ogółem: 45.60 g; Tłuszcz: 37.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 173.85 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sód: 1173.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-18 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 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/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.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 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 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 80 g Sałata zielona 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 Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml
		Wartość energetyczna: 2342.59 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 3710.06 mg;	Wartość energetyczna: 1642.45 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 224.17 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 2564.91 mg;	Wartość energetyczna: 1173.96 kcal; Białko ogółem: 53.91 g; Tłuszcz: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 161.58 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sód: 1517.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, 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 drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL,</u>) Kalaflor gotowany* 40 g Mix sałat 10 g
PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 47.04 g; Sód: 2791.11 mg;	Wartość energetyczna: 1517.76 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 203.91 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 1318.75 mg;	Wartość energetyczna: 1172.51 kcal; Białko ogółem: 47.27 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; Węglowodany ogółem: 165.58 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sód: 1057.26 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-20 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 na mleku/p 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 30 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,)		
	Obiad	Grysikowa * 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	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 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	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE,)		Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 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 Bułka pszenna długa krojona 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 - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 40 g (MLE, SEL,)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2196.65 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 3137.03 mg;	Wartość energetyczna: 1528.18 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 220.74 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sód: 1918.61 mg;	Wartość energetyczna: 1146.77 kcal; Białko ogółem: 43.62 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 157.22 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 12.25 g; Sód: 1272.72 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-21 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 kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Sałata zielona 20 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL,) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW,)	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (MLE, GLU OW,)	
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE,)	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 100 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 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	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 tofu i marchewki 25 g (SOJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 20 g (MLE,) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1/2 szt. 1 Por
	Wartość energetyczna: 2078.73 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2072.59 mg;	Wartość energetyczna: 1705.46 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 1525.81 mg;	Wartość energetyczna: 1162.85 kcal; Białko ogółem: 43.93 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 173.24 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 14.86 g; Sód: 1009.48 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-22, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL,)	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	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 50 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 50 g (JAJ, MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE,) Ćwikła z jabłkiem b/c () 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2199.09 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 3751.14 mg;	Wartość energetyczna: 1547.16 kcal; Białko ogółem: 64.44 g; Tłuszcz: 39.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sód: 2582.12 mg;	Wartość energetyczna: 1135.16 kcal; Białko ogółem: 42.60 g; Tłuszcz: 32.10 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 175.93 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 11.43 g; Sód: 1298.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE,) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 100 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ,) Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 80 g (SOJ, MLE, SEL,) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 50 g (SOJ, MLE, SEL,)	
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)			
		Wartość energetyczna: 2481.74 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 2862.26 mg;	Wartość energetyczna: 1813.70 kcal; Białko ogółem: 68.77 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.11 g; Węglowodany ogółem: 290.53 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 1932.78 mg;	Wartość energetyczna: 1358.67 kcal; Białko ogółem: 50.91 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 36.03 g; Błonnik pok.: 16.09 g; Sód: 1413.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-24 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 Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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	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 Twarożek z koperkiem 30 g (MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE,)		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100 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 * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,)	Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (MLE, SEL,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Bułka pszenna długa krojona 50 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 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 20 g (MLE,) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Banan 1/2 szt. 1 Por
		Wartość energetyczna: 2193.91 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 2676.06 mg;	Wartość energetyczna: 1535.37 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 217.22 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sód: 1614.78 mg;	Wartość energetyczna: 1129.66 kcal; Białko ogółem: 48.91 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 156.05 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sód: 1066.08 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 JEĆZ - 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,