

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II SN	Kefir 2% tt 150 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2484.63 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sód: 2305.30 mg;	Wartość energetyczna: 2383.31 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 1974.66 mg;	Wartość energetyczna: 2450.23 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 360.96 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sód: 3202.48 mg;	Wartość energetyczna: 2521.83 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 2328.17 mg;	Wartość energetyczna: 2438.51 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 369.33 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2051.46 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie II ŚN	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Rukola 10g Pasta warzywna* 90 g (SEL)	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Rukola 10g Pasta warzywna* 90 g (SEL)	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Rukola 10g Pasta warzywna* 90 g (SEL)	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Rukola 10g Pasta warzywna* 90 g (SEL)	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Rukola 10g Pasta warzywna* 90 g (SEL)
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		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) Salata zielona 10g	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) Salata zielona 10g	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) Salata zielona 10g	Chleb Graham 50 g (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) Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR) Salata zielona 10g
		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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 Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL) Salata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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)
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) Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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) Salata zielona 10g	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) Salata zielona 10g	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 25 g (SOJ) Salata zielona 10g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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) Salata zielona 10g		
Wartość energetyczna: 2616.78 kcal; Białko ogółem: 134.83 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sód: 3181.46 mg;	Wartość energetyczna: 2609.48 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 375.79 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3283.59 mg;	Wartość energetyczna: 2504.21 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sód: 3574.20 mg;	Wartość energetyczna: 2742.70 kcal; Białko ogółem: 141.70 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sód: 3620.06 mg;	Wartość energetyczna: 2748.00 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 403.91 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 3794.19 mg;		

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-13 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SÓJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Salatka rubinowa b/c 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2575.22 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sód: 3119.41 mg;	Wartość energetyczna: 2589.85 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 3340.70 mg;	Wartość energetyczna: 2580.21 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 392.83 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sód: 3901.38 mg;	Wartość energetyczna: 2743.82 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 411.26 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 3198.61 mg;	Wartość energetyczna: 2703.25 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3343.10 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Salatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL,) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Salatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Salatka jarzynowa (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL,) Salata zielona 20 g
		Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
Kolaćja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) 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 100 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) 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 100 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	
	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
PN	Wartość energetyczna: 2617.79 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 2716.00 mg;	Wartość energetyczna: 2564.90 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 410.52 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sód: 2588.28 mg;	Wartość energetyczna: 2781.79 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 441.37 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 56.19 g; Sód: 3589.00 mg;	Wartość energetyczna: 2687.33 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 75.63 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sód: 2812.06 mg;	Wartość energetyczna: 2640.04 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 428.14 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 2716.34 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 150 g Dip zielony 10 g (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Poledwica Sopotcka 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 JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2539.40 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sód: 3197.32 mg;	Wartość energetyczna: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 377.22 g; W tym cukry: 89.32 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 3193.43 mg;	Wartość energetyczna: 2526.55 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 3617.63 mg;	Wartość energetyczna: 2586.18 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 96.06 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 3221.16 mg;	Wartość energetyczna: 2626.88 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 386.88 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sód: 3217.27 mg;	

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

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 100 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Mix салат 20 g Sałatka wiosenna 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix салат 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix салат 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Mix салат 20 g Sałatka wiosenna 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 100 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Mix салат 20 g Sałatka wiosenna - diety 80 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2604.67 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sód: 2978.66 mg;	Wartość energetyczna: 2670.92 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 405.42 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sód: 4059.38 mg;	Wartość energetyczna: 2729.40 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 383.36 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 48.41 g; Sód: 3586.73 mg;	Wartość energetyczna: 2696.16 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 39.45 g; Sód: 3088.55 mg;	Wartość energetyczna: 2768.01 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 413.70 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 5150.58 mg;		

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

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 250 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Salatka jarzynowa () 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 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 Szynka wieśniowa- 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 b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- 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 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 wieśniowa- 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 b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wieśniowa- 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
PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2536.72 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sód: 3446.96 mg;	Wartość energetyczna: 2633.98 kcal; Białko ogółem: 129.86 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 2725.47 mg;	Wartość energetyczna: 2552.22 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sód: 3570.96 mg;	Wartość energetyczna: 2583.82 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 356.67 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sód: 3455.76 mg;	Wartość energetyczna: 2681.08 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 389.82 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 2734.27 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	ITSN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 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 z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 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 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 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 z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Mus z truskawek* b/c 50 g	Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mus z truskawek* b/c 50 g		Serek homo. naturalny 150 g (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2615.59 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 409.87 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3382.04 mg;	Wartość energetyczna: 2676.07 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 437.62 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 3412.46 mg;	Wartość energetyczna: 2627.73 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 447.61 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 56.74 g; Sód: 4113.64 mg;	Wartość energetyczna: 2686.44 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 3671.58 mg;	Wartość energetyczna: 2733.12 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 446.90 g; W tym cukry: 67.46 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sód: 3682.80 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
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, wedł.dr.parzona.z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wedł.dr.parzona.z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wedł.dr.parzona.z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wedł.dr.parzona.z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wedł.dr.parzona.z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g
		II \$N				
Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g				
PN	Kolejka	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 салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Kaliafor gotowany* 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kaliafor gotowany* 80 g Mix салат 20 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Kaliafor gotowany* 80 g Mix салат 20 g
		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2596.81 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 394.34 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 50.36 g; Sód: 3200.56 mg;	Wartość energetyczna: 2736.60 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 419.60 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sód: 3215.92 mg;	Wartość energetyczna: 2873.93 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 60.32 g; Sód: 3586.29 mg;	Wartość energetyczna: 2682.56 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 401.13 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sód: 3268.28 mg;	Wartość energetyczna: 2837.20 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 438.06 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sód: 3606.32 mg;

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

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
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 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	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	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 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE)	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE)	Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)		
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 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 150 g Dip zielony 10 g (MLE)		Warzywa pieczone 200 g Dip zielony 20 g (MLE)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 - dieta (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) 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 (*) 150 g (MLE, SEL)	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 (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 (*) 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 150 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: 2501.35 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3417.43 mg;	Wartość energetyczna: 2485.74 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2926.59 mg;	Wartość energetyczna: 2498.99 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sód: 3437.52 mg;	Wartość energetyczna: 2593.19 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 3501.17 mg;	Wartość energetyczna: 2595.42 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 3216.73 mg;		

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
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: GLU PSZ, 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, 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 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 100 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 100 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Sałata zielona 20 g
		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW)				
2026-05-21 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 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 mięsa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE)	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE)	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE)		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE)
2026-05-21 czwartek	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 100 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 100 g (SOJ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 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 100 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 pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 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 100 g (SOJ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
		Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2445.91 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2484.53 mg;	Wartość energetyczna: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 405.88 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 2412.99 mg;	Wartość energetyczna: 2517.35 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 381.45 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sód: 2890.73 mg;	Wartość energetyczna: 2553.16 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 357.36 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 3078.53 mg;	Wartość energetyczna: 2632.80 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 406.60 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 3006.99 mg;	

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

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
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 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN	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 () 250 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 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	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 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 () 250 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2523.33 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 409.20 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3811.05 mg;	Wartość energetyczna: 2522.56 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 3608.58 mg;	Wartość energetyczna: 2585.63 kcal; Białko ogółem: 136.90 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sód: 3959.49 mg;	Wartość energetyczna: 2611.08 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 422.90 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 4136.29 mg;	Wartość energetyczna: 2614.31 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 422.00 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 3882.62 mg;	

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

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
	II SN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu pełnoziarnistego, brokułów i wędliny drob - dieta 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob - dieta 250 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 20 g
PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 421.59 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 40.04 g; Sód: 2962.78 mg;	Wartość energetyczna: 2606.64 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 429.58 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sód: 2967.58 mg;	Wartość energetyczna: 2648.45 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 56.46 g; Sód: 3652.23 mg;	Wartość energetyczna: 2696.71 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 439.43 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sód: 3164.79 mg;	Wartość energetyczna: 2701.51 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 447.42 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sód: 3169.59 mg;	

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

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-05-24 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 Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Bulka 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 Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g
	II SN	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (MLE,)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 200 g (MLE,)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 250 g (MLE,)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 100 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa () 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Salatka jarzynowa - dieta () 150 g (MLE, SEL,)	Salatka jarzynowa () 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)		Salatka jarzynowa - dieta () 150 g (MLE, SEL,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 30 g (GOR,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g	Banan 120 g	Jabłko 150 g		Banan 120 g
	Wartość energetyczna: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sód: 3226.29 mg;	Wartość energetyczna: 2478.73 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 374.13 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 2554.94 mg;	Wartość energetyczna: 2615.98 kcal; Białko ogółem: 143.12 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 365.76 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sód: 3228.87 mg;	Wartość energetyczna: 2577.54 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sód: 3289.63 mg;	Wartość energetyczna: 2586.41 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 391.60 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 2852.61 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,