

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II SN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2079.99 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sód: 3156.74 mg;	Wartość energetyczna: 1547.71 kcal; Białko ogółem: 65.28 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 229.40 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 2106.42 mg;	Wartość energetyczna: 1074.87 kcal; Białko ogółem: 38.48 g; Tłuszcz: 35.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 159.83 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 1223.68 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z marchewką * 80 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	PZ	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Wartość energetyczna: 2213.65 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3943.06 mg;	Wartość energetyczna: 1548.79 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 212.99 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sód: 2992.99 mg;	Wartość energetyczna: 1144.25 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; Węglowodany ogółem: 157.20 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 11.82 g; Sód: 1779.41 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 20 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2506.85 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sód: 4381.54 mg;	Wartość energetyczna: 1667.92 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 232.44 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sód: 2778.22 mg;	Wartość energetyczna: 1153.66 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 155.76 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 1543.38 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Rozzponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rozzponka 10 g	
	II ŚN	Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bułka pszenna długa krojona 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 10 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 100 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2479.71 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 2959.04 mg;	Wartość energetyczna: 1653.12 kcal; Białko ogółem: 72.43 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 213.78 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sód: 1916.17 mg;	Wartość energetyczna: 1152.42 kcal; Białko ogółem: 46.29 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 151.34 g; W tym cukry: 34.38 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sód: 1112.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2165.17 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 330.06 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3411.09 mg;	Wartość energetyczna: 1533.84 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 43.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 215.84 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 1936.95 mg;	Wartość energetyczna: 1083.00 kcal; Białko ogółem: 48.22 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 157.17 g; W tym cukry: 34.25 g; Błonnik pok.: 12.31 g; Sód: 1298.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/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 Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kalańior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 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) Gulasz wieprzowy z warzywami* 80 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 120 g	Banan 1/2 szt. 1 Por	
		Wartość energetyczna: 2508.81 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 401.61 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sód: 3370.99 mg;	Wartość energetyczna: 1728.88 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2238.89 mg;	Wartość energetyczna: 1196.25 kcal; Białko ogółem: 44.47 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 178.36 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sód: 1080.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-31 niedziela	Śniadanie Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g	
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobiony) 80 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE.)	Koktajl z jagód * b/c 100 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna* 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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2310.79 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 332.03 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sód: 3316.45 mg;	Wartość energetyczna: 1738.69 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2204.69 mg;	Wartość energetyczna: 1199.41 kcal; Białko ogółem: 53.07 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 157.24 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 12.36 g; Sód: 1170.32 mg;	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Salatka wiosenna 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (SOJ, MLE.) Warzywa pieczone 50 g	
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka z kalafiora i pomidora 100 g	Salatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g	Salatka z kalafiora i pomidora b/skórki 60 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Pasta z brokuła* 40 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2281.08 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sód: 2928.30 mg;	Wartość energetyczna: 1796.67 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 234.20 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sód: 1872.68 mg;	Wartość energetyczna: 1152.73 kcal; Białko ogółem: 44.70 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 151.11 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sód: 1148.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Pasta z tofu i buraka 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 3170.28 mg;	Wartość energetyczna: 1599.57 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 236.77 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 2202.10 mg;	Wartość energetyczna: 1194.44 kcal; Białko ogółem: 52.95 g; Tłuszcz: 38.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 166.15 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sód: 1166.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)		Sałatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszteł rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszteł rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszteł rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2624.09 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sód: 3476.47 mg;	Wartość energetyczna: 1841.29 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 276.49 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 2342.02 mg;	Wartość energetyczna: 1235.01 kcal; Białko ogółem: 48.86 g; Tłuszcz: 35.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 186.59 g; W tym cukry: 26.24 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1246.43 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Paszтет z fasoli* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna 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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 30 g (<u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z buraka 40 g Mix салат 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2548.61 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sód: 2485.72 mg;	Wartość energetyczna: 1669.63 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 239.88 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sód: 1613.28 mg;	Wartość energetyczna: 1087.54 kcal; Białko ogółem: 40.33 g; Tłuszcz: 34.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.90 g; Węglowodany ogółem: 159.88 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 9.35 g; Sód: 848.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g	
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (MLE, GLU OW.)		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 100 g (MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku* (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 50 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2242.35 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 78.28 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sód: 2357.61 mg;	Wartość energetyczna: 1695.13 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 234.65 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 1312.18 mg;	Wartość energetyczna: 1181.56 kcal; Białko ogółem: 45.60 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.97 g; Węglowodany ogółem: 170.32 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 16.02 g; Sód: 890.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Sok pomarańczowy 150 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 100 g
	Wartość energetyczna: 2194.92 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sód: 2542.16 mg;	Wartość energetyczna: 1554.98 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 210.82 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sód: 1448.89 mg;	Wartość energetyczna: 1053.27 kcal; Białko ogółem: 38.39 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 154.34 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sód: 949.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2242.48 kcal; Białko ogółem: 123.86 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3479.64 mg;	Wartość energetyczna: 1674.98 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 2636.24 mg;	Wartość energetyczna: 1150.06 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 154.32 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 12.06 g; Sód: 1357.49 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,