

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |   |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie  | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g |
|                         | II ŚN  | Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g  |   |   |   |   |
|                         | Obiad  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                          | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           |
|                         | PD   | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słupki z marchewki 100 g  |   | Kefir 2% tł 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słupki z marchewki 100 g  |   |   |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g              | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                       |
|                         | PN   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   |   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   |   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2430.15 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 431.59 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 54.98 g; Sód: 4035.69 mg; | Wartość energetyczna: 2445.46 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 39.19 g; Sód: 3375.40 mg;  | Wartość energetyczna: 2414.65 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 427.11 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 64.56 g; Sód: 3738.56 mg;  | Wartość energetyczna: 2541.31 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 439.28 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 55.36 g; Sód: 4155.13 mg;  | Wartość energetyczna: 2556.61 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sód: 3494.84 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |   |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie  | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g |
|                   |  | II ŚN   | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |
|                   | Obiad  | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dyńia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dyńia duszona z marchewką * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   | Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | PD   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml  |   | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip zielony 10 g ( <b>MLE</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml  |   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g  |
| PN                | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g   | Jabłko 150 g  | Jabłko 150 g  | Jabłko pieczone 150 g   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2670.35 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 407.09 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 4911.05 mg; | Wartość energetyczna: 2683.03 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 410.24 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 4647.43 mg;  | Wartość energetyczna: 2645.88 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sód: 4159.13 mg;  | Wartość energetyczna: 2690.35 kcal; Białko ogółem: 132.51 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 410.09 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 5311.05 mg;  | Wartość energetyczna: 2703.03 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 5047.43 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |   |
|------------------|--|--|---|--|--|---|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie  | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata zielona 20 g |
|                  |  | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )   |   |  |  |   |
|                  | Obiad  | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Grysiowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <b>MLE,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Grysiowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                  |  | PD   | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Salata zielona 10 g   | Salatka witaminowa 150 g ( <b>SEL,</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Salata zielona 10 g  |   |
|                  | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Salata zielona 20 g  |
| PN               |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   |  |   |
|                  | Wartość energetyczna: 2649.56 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4517.39 mg; | Wartość energetyczna: 2664.67 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 432.39 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 4395.18 mg;   | Wartość energetyczna: 2579.49 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sód: 3501.90 mg;  | Wartość energetyczna: 2649.56 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4517.39 mg;   | Wartość energetyczna: 2664.67 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 432.39 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 4395.18 mg;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |  |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rozzponka 10 g       | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozzponka 10 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozzponka 10 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rozzponka 10 g       | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozzponka 10 g |
|                     |  | Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g  |  | Salata zielona 5 g<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )   | Bułka pszenna długa krojona 45 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Salata zielona 5 g<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g  |  |
|                     | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                     |  | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )   |  |   |  |  |
|                     | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Salata zielona 20 g  |
|                     |  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  |   |  |  |
| PN                  | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )   |  | Pomidor 15 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</b> )   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )  |  |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2978.02 mg; | Wartość energetyczna: 2609.43 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2874.20 mg;   | Wartość energetyczna: 2611.86 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sód: 3413.41 mg;   | Wartość energetyczna: 2586.83 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 2980.02 mg;  | Wartość energetyczna: 2645.43 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2876.20 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |  |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2026-05-29 piątek | <b>Śniadanie</b>   | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłka prażone b/c 150 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Salata zielona 20 g        | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłka prażone b/c 150 g |
|                   | <b>II ŚN</b>   | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g   |  |  | Kefir 2% tł 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g   |  |
|                   | <b>Obiad</b>   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                   | <b>PD</b>  | Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g   |  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g   |  |
|                   | <b>Kolejca</b>   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g   |
|                   | <b>PN</b>  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml  |  |  |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2384.63 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sód: 3809.43 mg; | Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3320.01 mg;  | Wartość energetyczna: 2536.00 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sód: 3991.34 mg;   | Wartość energetyczna: 2434.63 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sód: 3849.43 mg;   | Wartość energetyczna: 2503.55 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3364.81 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
| 2026-05-30 sobota  | Śniadanie  | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )<br>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )<br>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|  |  | II ŚN Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )  |  |  |   |  |
| Obiad  | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kalańfior gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kalańfior gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kalańfior gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |  |
|  | PD   | Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  |  | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  |   |  |
| Kolacja  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix sałat 20 g  |  |
|  | PN   | Banan 120 g   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |   |  |
| Wartość energetyczna: 2754.84 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 87.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 403.34 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sód: 3683.53 mg; |  | Wartość energetyczna: 2638.89 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 443.00 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 3442.45 mg;  |  | Wartość energetyczna: 2598.35 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 423.03 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sód: 3655.08 mg;   |   |  |
| Wartość energetyczna: 2820.27 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 417.41 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sód: 3732.84 mg; |  | Wartość energetyczna: 2776.89 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 472.75 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 3634.45 mg;  |  |  |   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |   |
|----------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2026-05-31 niedziela | Śniadanie  | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g |
|                      | II ŚN  | Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE,</u> )  |   |   |  |   |
|                      | Obiad  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   |
|                      | PD   | Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <u>MLE,</u> )  |   |   |  |   |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL,</u> )  |
| PN                   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt  |  | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   |  |   |
|                      | Wartość energetyczna: 2695.96 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sód: 3979.81 mg; | Wartość energetyczna: 2649.76 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sód: 3262.71 mg;   | Wartość energetyczna: 2773.74 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 402.00 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 52.33 g; Sód: 3826.79 mg;  | Wartość energetyczna: 2818.27 kcal; Białko ogółem: 143.86 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sód: 4060.13 mg;  | Wartość energetyczna: 2772.07 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sód: 3343.04 mg;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |   |
|-------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie  | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka wiosenna 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Warzywa pieczone 100 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU JEJCZ</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka wiosenna 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka wiosenna 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Warzywa pieczone 100 g |
|                         |  | II ŚN   | Kanapka z jajkiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )   | Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )   | Kanapka z jajkiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )   |   |
|                         | Obiad  | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 250 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Twaróg półtłusty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg półtłusty 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   |
|                         | PD   | Salatka z kalafiora i pomidora 100 g  |   |  |   |   |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Roszponka 10 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Roszponka 10 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Roszponka 10 g   |
|                         | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |  |   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2549.83 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 3267.21 mg; | Wartość energetyczna: 2527.07 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 387.98 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 2600.87 mg;  | Wartość energetyczna: 2536.91 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 413.93 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sód: 3378.64 mg;  | Wartość energetyczna: 2549.83 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 406.54 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 3267.21 mg;   | Wartość energetyczna: 2592.07 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 2608.87 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |   |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie   | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata lodowa 20 g      | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata lodowa 20 g  | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Salata lodowa 20 g      | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Salata lodowa 20 g |
|                   |   | II ŚN Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g ( <b>MLE.</b> )   |   |   | Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 250 g ( <b>MLE.</b> )   |   |
| Obiad             | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )  |   |
|                   | PD  | Sok owocowo-warzywny 200 ml   |   | Sok owocowo-warzywny 200 ml   |   |   |
| Kolejacja         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix salat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix salat 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix salat 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix salat 20 g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix salat 20 g |   |
|                   | PN  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   |   | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt   |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2519.75 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 393.70 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sód: 3216.59 mg;  | Wartość energetyczna: 2615.03 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 427.21 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sód: 3298.97 mg;  | Wartość energetyczna: 2726.34 kcal; Białko ogółem: 128.74 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 381.42 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sód: 3749.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2576.42 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sód: 3259.25 mg;  | Wartość energetyczna: 2671.69 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 435.38 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 3341.63 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |  |
|------------------|--|---|--|---|--|--|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie  | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g |  |
|                  | II ŚN  | Salatka jarzynowa - dieta ()* 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )  |  |   |  |  |
|                  | Obiad  | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana* (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 150 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana* (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza gryczana 250 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana* (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c (l) 150 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                  | PD   | Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )   |  |   |  |  |
|                  | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pasta z brokuła* 100 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pasta z brokuła* 100 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pasta z brokuła* 100 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pasta z brokuła* 100 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pasta z brokuła* 100 g   |
| PN               | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g   |   | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 15 g  | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  |  |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2763.19 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sód: 3708.61 mg; | Wartość energetyczna: 2777.55 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 441.20 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3297.30 mg;  | Wartość energetyczna: 2759.08 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 430.99 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 49.71 g; Sód: 3638.61 mg;   | Wartość energetyczna: 2763.19 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 424.92 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sód: 3708.61 mg;  | Wartość energetyczna: 2777.55 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 441.20 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3297.30 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |
|------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2026-06-04<br>czwartek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ogórek świeży 100 g  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ogórek świeży 100 g   | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Ogórek świeży 100 g  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g            |
|                        | II ŚN  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE,</b> )   |   |  |   |   |
|                        | Obiad  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL,</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                        | PD   | Jabłko 150 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   | Jabłko 150 g   | Jabłko 150 g  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|                        | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</b> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g |
|                        | PN   | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt  | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Salata zielona 5 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ,</b> )   | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt   | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt  | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt  |
|                        | Wartość energetyczna: 2646.46 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sód: 2530.22 mg; | Wartość energetyczna: 2597.86 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2773.89 mg;  | Wartość energetyczna: 2699.58 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 417.81 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 52.29 g; Sód: 2711.46 mg;  | Wartość energetyczna: 2646.46 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 400.01 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 45.25 g; Sód: 2530.22 mg;   | Wartość energetyczna: 2597.86 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 417.76 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2773.89 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |   |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Jabłko 150 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g                                 | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Jabłko 150 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g |
|                   | II ŚN  | Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g ( <u>MLE, GLU OW</u> )   |   |   |  |   |
|                   | Obiad  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |   |
|                   | PD   | Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g   |   |   |  |   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g   |
| PN                | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )   |  |   |   |  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2607.89 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 435.25 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sód: 3099.14 mg; | Wartość energetyczna: 2692.46 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 2482.21 mg;   | Wartość energetyczna: 2446.45 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 44.38 g; Sód: 2808.87 mg;  | Wartość energetyczna: 2607.89 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 435.25 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sód: 3099.14 mg;  | Wartość energetyczna: 2692.46 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 435.27 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 2482.21 mg;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)   |  |
|-------------------|---|--|---|---|--|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie   | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</b> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   |   | Sok pomarańczowy 150 ml  |   | Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Salata zielona 5 g   | Sok pomarańczowy 200 ml  |  |
| Obiad             | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <b>SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  |
|                   | Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g  |  |   |   |  |  |
| Kolejca           | Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )   | Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g  |  |
|                   | Jabłko 150 g  |  |   |   |  |  |
| PN                | Jabłko pieczone 150 g   |  |   |   |  |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2229.80 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sód: 2601.90 mg;   | Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2456.29 mg;   | Wartość energetyczna: 2373.75 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sód: 2888.94 mg;  | Wartość energetyczna: 2251.30 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sód: 2603.90 mg;   | Wartość energetyczna: 2382.87 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 2458.29 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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)  |  |
|----------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie                             | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                             | Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g                                 | Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                               | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                             | Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g                                 |
|                      | II ŚN                                 | Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )   |  | Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml ( <b>MLE.</b> )   |   |  |
|                      | Obiad                                 | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Mizeria 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |
|                      | PD                                    | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g  | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 15 g  | Chleb Graham 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g   | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 15 g  | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor b/skórki 15 g  |
|                      | Kolacja                               | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 100 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Banan 120 g |
|                      | PN                                    | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> )<br>Salata zielona 10 g   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                      |                                       | Wartość energetyczna: 2546.28 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 4182.80 mg;  | Wartość energetyczna: 2588.19 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sód: 3669.68 mg;   | Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sód: 4254.47 mg;  | Wartość energetyczna: 2546.28 kcal; Białko ogółem: 134.35 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 411.25 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sód: 4182.80 mg;  | Wartość energetyczna: 2588.19 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 95.44 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sód: 3669.68 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,