

|                         |   | PUŁ- D01 Podstawowa   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |
|-------------------------|---|---|--|--|---|
| 2026-05-25 poniedziałek | Śniadanie   | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</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>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki 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>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g |
|                         | II ŚN   |   | Smoothie (jablko, szpinak) 200 g   |  | Smoothie (jablko, szpinak) 200 g  |
|                         | Obiad   | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jablko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <b>SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jablko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dietla* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jablko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           |   |
|                         | PD  |   | Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Słupki z marchewki 100 g   |  | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Słupki z marchewki 100 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>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Pomidor 80 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>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                         | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                         |   |
|                         | PN  | Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt   | Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )   | Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt  | Kanapka z szynką i sałata (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )  |
|                         | Wartość energetyczna: 1910.66 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 335.28 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 3005.31 mg; | Wartość energetyczna: 2206.49 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 393.89 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 60.99 g; Sód: 3259.61 mg;   | Wartość energetyczna: 1994.87 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 2736.31 mg;  | Wartość energetyczna: 2504.86 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; Węglowodany ogółem: 398.07 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sód: 4078.93 mg;   |   |

|                   |   | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |  |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-05-26 wtorek | Śniadanie   | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g   | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g |   |  |
|                   | II ŚN   |  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE</u> )   |  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE</u> )  |  |
|                   | Obiad   | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dyńia duszona z marchewką * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                          | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Dyńia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |   |  |
|                   | PD  |  | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> )  |  | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> )   |  |
|                   | Kolacja   | 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>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g  |   |  |
|                   | PN  | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g  |  | Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2097.25 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 317.76 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3267.46 mg; | Wartość energetyczna: 2262.71 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 3320.76 mg;   | Wartość energetyczna: 2228.97 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 3173.40 mg;   | Wartość energetyczna: 2545.84 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 3758.33 mg;   |   |  |

|                  |   | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna  | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |
|------------------|---|--|---|---|--|
| 2026-05-27 środa | Śniadanie   | Platki 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki 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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |  |
|                  | II SN   |  | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )  |   | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> ) |
|                  | Obiad   | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Grycikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |  |
|                  | PD  |  | Salatka witaminowa 100 g ( <u>SEL,</u> )  |   | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )   |
|                  | Kolacja   | 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>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 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>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g   | 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>Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g  |  |
| PN               | Sok pomidorowy 250 ml   | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )  | Sok pomidorowy 250 ml   | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |  |
|                  | Wartość energetyczna: 2130.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sód: 3582.30 mg; | Wartość energetyczna: 2407.62 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sód: 3341.55 mg;   | Wartość energetyczna: 1959.12 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 3136.66 mg;   | Wartość energetyczna: 2338.30 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 3011.23 mg;  |  |

|                     | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |
|---------------------|--|---|--|---|
| 2026-05-28 czwartek | Śniadanie  | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rozponka 10 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozponka 10 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozponka 10 g |
|                     |  | II ŚN   | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )  | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Salata zielona 5 g  |
| Obiad               | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> )<br>Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |   |
|                     | PD   | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )  | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )   |   |
| Kolacja             | 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>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 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>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Tyrolska kielbasa wieprzowa drobno rozdrobniona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Salata zielona 20 g  |   |
|                     | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR</u> )<br>Pomidor 15 g   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |
|                     | Wartość energetyczna: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2432.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2539.93 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sód: 3393.52 mg;  | Wartość energetyczna: 2223.94 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sód: 2328.87 mg;  | Wartość energetyczna: 2553.10 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2872.30 mg;  |

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2026-05-29 piątek | Śniadanie | 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 JEĆZ,</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>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 150 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 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 JEĆZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 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 |   |
|                   | II ŚN     |  | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g   |  | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g   |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 90 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 () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 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 () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |   |
|                   | PD        |  | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  |  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 25 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g |
|                   | Kolacja   | 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>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>Bułka pszenna długa krojona 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>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g   | 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 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Salata zielona 10 g                                     |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml   |   |  | Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2060.82 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sód: 3342.69 mg;   | Wartość energetyczna: 2317.86 kcal; Białko ogółem: 127.40 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sód: 3649.82 mg;  | Wartość energetyczna: 2068.06 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 2958.09 mg;   | Wartość energetyczna: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2754.46 mg;  |

|                   | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |   |
|-------------------|--|--|--|---|---|
| 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 cieszynki-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>Salata zielona 20 g | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>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>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>Salata 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 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>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>Salata zielona 20 g |   |
|                   | II ŚN  |  |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</b> )   |   |
|                   | 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>Kalafor gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 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>Kalafor gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 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 (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  | Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 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 салат 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 салат 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 салат 20 g  |   |
|                   | PN   | Banan 120 g  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Banan 120 g   | Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) |
|                   | Wartość energetyczna: 2463.69 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 3487.53 mg; | Wartość energetyczna: 2418.91 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sód: 3365.76 mg;   | Wartość energetyczna: 2154.30 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2877.13 mg;  | Wartość energetyczna: 2511.20 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 399.30 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3465.33 mg;  |   |

|                      |  | PUŁ- D01 Podstawowa   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna  | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |
|----------------------|--|---|---|---|--|
| 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 50 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 owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>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>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>Bulka pszenna długa krojona 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>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g |  |
|                      | II ŚN  |   | Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE.</u> )   |   | 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 () 200 g<br>Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 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 pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 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 () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 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> )   |   | Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <u>MLE.</u> )  |
|                      | Kolacja  | Herbata czarna granulowana z/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>Poledwica 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica 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>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica 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 twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarówek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt   | Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) |
|                      | Wartość energetyczna: 2117.92 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3051.16 mg; | Wartość energetyczna: 2402.57 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 333.91 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sód: 3243.43 mg;  | Wartość energetyczna: 2175.72 kcal; Białko ogółem: 107.42 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 2702.07 mg;  | Wartość energetyczna: 2500.54 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3117.76 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PUŁAWY

|                         |   | PUŁ- D01 Podstawowa   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna  | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 2026-06-01 poniedziałek | Śniadanie   | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>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 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka wiosenna 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> )<br>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>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka wiosenna 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Warzywa pieczone 100 g |   |
|                         | II ŚN   |   | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )  |   | Kanapka z jajkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) |
|                         | Obiad   | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |   |
|                         | PD  |   | Salatka z kalafiora i pomidora 100 g  |   | Salatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g   |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/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 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokula* 90 g<br>Rozszponka 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>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokula* 90 g<br>Rozszponka 10 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokula* 90 g<br>Rozszponka 10 g  |   |
| PN                      | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |   |   |   |
|                         | Wartość energetyczna: 2013.58 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2661.00 mg; | Wartość energetyczna: 2232.36 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sód: 2886.93 mg;  | Wartość energetyczna: 2183.82 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 2322.66 mg;   | Wartość energetyczna: 2451.32 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2589.96 mg;  |   |

|                   |   | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2026-06-02 wtorek | Śniadanie   | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <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>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g   | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z tofu i buraka 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g |  |  |
|                   | II ŚN   |  | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )  |  | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                   | Obiad   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml  |  |  |
|                   | PD  |  | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g  |  | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Sałata zielona 5 g |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/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 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix salat 20 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix salat 20 g   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix salat 20 g                              |  |  |
|                   | PN  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt  | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt  | Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )                                |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2104.97 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 2699.80 mg; | Wartość energetyczna: 2486.56 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sód: 3400.69 mg;   | Wartość energetyczna: 2062.24 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2590.18 mg;   | Wartość energetyczna: 2478.60 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 3475.85 mg;   |  |  |

|                  |  | PUŁ- D01 Podstawowa   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |
|------------------|--|---|--|--|--|
| 2026-06-03 środa | Śniadanie  | 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 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki 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>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> )<br>Herbata czarna granulowana b/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 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR,</b> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g |  |
|                  | II ŚN  |   | Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )   |  | Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> )   |
|                  | Obiad  | Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Ziemniaczana* () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos jarzynowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<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 ( <b>MLE,</b> )  |  | Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <b>MLE,</b> )  |
|                  | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Pasta z brokuła* 100 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Pasta z brokuła* 100 g  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> )<br>Pasta z brokuła* 100 g   |  |
|                  | PN   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g  | Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Twaróg półtusty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 15 g   | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g   | Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Twaróg półtusty 25 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor b/skórki 15 g |
|                  | Wartość energetyczna: 2466.13 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sód: 3458.32 mg; | Wartość energetyczna: 2627.38 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 48.35 g; Sód: 3550.17 mg;  | Wartość energetyczna: 2491.20 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 3047.26 mg;   | Wartość energetyczna: 2688.93 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 416.25 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 3346.76 mg;   |  |

|                     |  | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |
|---------------------|--|--|---|--|--|
| 2026-06-04 czwartek | Śniadanie  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g   | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Roszponka 10 g                  |  |
|                     | II ŚN  |  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )   |  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )  |
|                     | Obiad  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |  |
|                     | PD   |  | Jabłko 150 g  |  | Jabłko pieczone 150 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )   |
|                     | Kolacja  | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g |  |
|                     | PN   | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 5 g   | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Salata zielona 5 g |
|                     | Wartość energetyczna: 2387.21 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sód: 2407.12 mg; | Wartość energetyczna: 2610.84 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 406.29 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 51.07 g; Sód: 2686.06 mg;   | Wartość energetyczna: 2162.78 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sód: 2280.82 mg;   | Wartość energetyczna: 2712.16 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 403.50 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2725.34 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PUŁAWY

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna  | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |
|-------------------|-----------|---|--|---|--|
| 2026-06-05 piątek | Śniadanie | 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>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>Powidła śliwkowe 25 g<br>Jabłko 150 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 100 g                                | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )<br>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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g |  |
|                   | II ŚN     |   | Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> )   |   | Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g ( <b>MLE, GLU OW</b> )   |
|                   | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEĆZ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g ( <b>RYB</b> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  |
|                   | PD        |   | Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g   |   | Surówka z marchwi z olejem b/c 100 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata 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>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 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>Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g |
|                   | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )  |  |   | Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2030.10 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sód: 2219.17 mg;   | Wartość energetyczna: 2108.91 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sód: 2227.35 mg;   | Wartość energetyczna: 2094.67 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 1858.24 mg;   | Wartość energetyczna: 2340.98 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 2428.28 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA PUŁAWY

|                   | PUŁ- D01 Podstawowa | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów  | PUŁ- D02 Łatwo strawna  | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa  |  |
|-------------------|---------------------|--|---|--|--|
| 2026-06-06 sobota | Śniadanie           | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Platki 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>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g |  |
|                   | II ŚN               | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g  |   | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g   |  |
|                   | Obiad               | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  |
|                   | PD                  |  | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g  | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g   |  |
|                   | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  | 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>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  |
|                   | PN                  | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 150 g   | Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )  |  |
|                   |                     | Wartość energetyczna: 2022.92 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 2519.66 mg;  | Wartość energetyczna: 2309.50 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sód: 2829.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2048.32 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2182.55 mg;  | Wartość energetyczna: 2449.70 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 2786.62 mg; |

|                      |  | PUŁ- D01 Podstawowa  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów   | PUŁ- D02 Łatwo strawna   | PUŁ- D07 Bogatobiałkowa   |  |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2026-06-07 niedziela | Śniadanie  | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                             | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>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>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g                               | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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>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 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  | Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                      | Obiad  | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |   | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   |   |  |
|                      | PD   |  | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g   |  | Bułka pszenna długa krojona 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 15 g |  |
|                      | Kolacja  | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 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>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 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>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Banan 120 g |   |  |
|                      | PN   | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |  |   |  |
|                      | Wartość energetyczna: 1998.61 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 3101.33 mg; | Wartość energetyczna: 2106.71 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 3351.12 mg;   | Wartość energetyczna: 2154.85 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 3048.11 mg;  | Wartość energetyczna: 2374.26 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 3394.36 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,