

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 20 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2102.49 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 49.73 g; Sód: 2572.22 mg;	Wartość energetyczna: 1548.63 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 222.73 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 1520.83 mg;	Wartość energetyczna: 1081.84 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 36.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 159.12 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 1021.30 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (SOJ, SEL.)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńa duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ.)	Solferino * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa duszona z marchewką * 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2246.61 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3782.62 mg;	Wartość energetyczna: 1581.74 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 211.91 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2832.55 mg;	Wartość energetyczna: 1162.57 kcal; Białko ogółem: 52.39 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 156.87 g; W tym cukry: 32.61 g; Błonnik pok.: 11.78 g; Sód: 1670.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 100 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2562.37 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 402.79 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sód: 4232.09 mg;	Wartość energetyczna: 1709.64 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 230.73 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sód: 2609.57 mg;	Wartość energetyczna: 1167.66 kcal; Białko ogółem: 45.18 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 155.43 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 1511.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Salata zielona 5 g Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 10 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2441.46 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 2496.82 mg;	Wartość energetyczna: 1601.07 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 218.92 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sód: 1434.75 mg;	Wartość energetyczna: 1119.84 kcal; Białko ogółem: 42.71 g; Tłuszcz: 38.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 157.11 g; W tym cukry: 37.50 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sód: 869.96 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
	Wartość energetyczna: 2199.23 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3455.08 mg;	Wartość energetyczna: 1535.44 kcal; Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 219.42 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2002.93 mg;	Wartość energetyczna: 1083.86 kcal; Białko ogółem: 47.05 g; Tłuszcz: 34.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 159.08 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sód: 1333.65 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2487.13 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 385.69 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 3203.18 mg;	Wartość energetyczna: 1707.19 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 250.85 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2071.08 mg;	Wartość energetyczna: 1177.29 kcal; Białko ogółem: 45.34 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 170.82 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 1006.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g	
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (MLE.)		Koktajl z jagód * b/c 100 g (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna* 50 g (SEL.)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2362.61 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sód: 3167.63 mg;	Wartość energetyczna: 1790.50 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 243.51 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 2055.87 mg;	Wartość energetyczna: 1213.72 kcal; Białko ogółem: 54.09 g; Tłuszcz: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 156.92 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 12.36 g; Sód: 1113.54 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ. GOR.) Sałatka wiosenna 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ. GOR.) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (SOJ. GOR.) Warzywa pieczone 50 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Sałatka z kalafiora i pomidora b/skórki 60 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Pasta z brokuła * 40 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2291.35 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sód: 2562.94 mg;	Wartość energetyczna: 1776.64 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 226.64 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sód: 1458.42 mg;	Wartość energetyczna: 1183.24 kcal; Białko ogółem: 45.23 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 157.60 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 11.53 g; Sód: 973.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SOJ.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2050.31 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2850.39 mg;	Wartość energetyczna: 1517.13 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 219.07 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sód: 1884.42 mg;	Wartość energetyczna: 1119.30 kcal; Białko ogółem: 52.82 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 155.12 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sód: 1166.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SÓL.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SÓL.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JEĆZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (MLE.)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2614.63 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 419.95 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sód: 3415.26 mg;	Wartość energetyczna: 1869.25 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 275.82 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2370.34 mg;	Wartość energetyczna: 1280.68 kcal; Białko ogółem: 51.97 g; Tłuszcz: 36.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 192.00 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1246.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (MLE.) Pasta z buraka 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 378.90 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sód: 2689.75 mg;	Wartość energetyczna: 1713.39 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 238.62 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sód: 1648.66 mg;	Wartość energetyczna: 1096.65 kcal; Białko ogółem: 41.68 g; Tłuszcz: 34.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 159.57 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 9.35 g; Sód: 881.97 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 100 g (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2141.05 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2348.99 mg;	Wartość energetyczna: 1644.48 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 225.28 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 1307.96 mg;	Wartość energetyczna: 1141.04 kcal; Białko ogółem: 45.19 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 162.83 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sód: 887.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Sok pomarańczowy 150 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 25 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Wartość energetyczna: 2219.92 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 39.66 g; Sód: 2560.54 mg;	Wartość energetyczna: 1554.98 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 210.82 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sód: 1449.07 mg;	Wartość energetyczna: 1053.27 kcal; Białko ogółem: 38.39 g; Tłuszcz: 35.00 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 154.34 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 13.90 g; Sód: 949.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (MLE.)		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (MLE.) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 3283.13 mg;	Wartość energetyczna: 1705.83 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2444.13 mg;	Wartość energetyczna: 1109.54 kcal; Białko ogółem: 49.76 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 146.82 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 11.50 g; Sód: 1354.02 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,