

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-06-22 poniedziałek | Śniadanie | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.biał.wp.z.dod.wody 70 g (SOJ, GOR.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g | Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 70 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Rozzponka 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 70 g (SOJ, GOR.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.biał.wp.z.dod.wody 70 g (SOJ, GOR.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g | Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 70 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Rozzponka 20 g |
| | | II ŚN | Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g | | | |
| 2026-06-22 poniedziałek | Obiad | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Słupki z papryki 100 g | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g | Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Słupki z papryki 100 g | Kefir 2% tł 250 ml (MLE.) Słupki z papryki 100 g |
| 2026-06-22 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g |
| | | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Wartość energetyczna: 2459.61 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 428.26 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 53.76 g; Sód: 3248.70 mg; | Wartość energetyczna: 2453.34 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 399.36 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 2585.33 mg; | Wartość energetyczna: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 60.61 g; Sód: 2853.84 mg; | Wartość energetyczna: 2570.77 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 435.95 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 54.14 g; Sód: 3368.14 mg; | Wartość energetyczna: 2564.50 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 407.05 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sód: 2704.77 mg; | |

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|---|
| 2026-06-23 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 ZYT , Chleb Graham 100g (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 50 g (SOJ, SEL , Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT , 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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU, JECZ , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (SOJ, SEL , Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb Graham 100 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 50 g (SOJ, SEL , Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT , 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 |
| | II ŚN | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ , Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ , Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ , Dyńka duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Makaron 250 g (GLU PSZ , Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ , Dyńka duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ , Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ , Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ , Dyńka duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ , Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ , Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ , Dyńka duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml | Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Makaron 250 g (GLU PSZ , Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (GLU PSZ , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ , Dyńka duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ , Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT , 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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT , 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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 , Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2715.57 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 4683.66 mg; | Wartość energetyczna: 2728.26 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 409.07 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 4420.04 mg; | Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 54.37 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 4423.81 mg; | Wartość energetyczna: 2735.57 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 5083.66 mg; | Wartość energetyczna: 2748.26 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 412.07 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 4820.04 mg; |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | | |
|------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2026-06-24 środa | Śniadanie | Platki 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 | Platki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Platki 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 | Platki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g | |
| | | II ŚN | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| | | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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 | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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 |
| | | 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 | Sałatka witaminowa 150 g (SEL.) 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 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 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 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 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 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 150 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 250 ml Chleb Graham 100 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 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 150 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 |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml | | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml | | | |

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

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 2026-06-24 środa | Wartość energetyczna: 2705.08 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4367.94 mg; | Wartość energetyczna: 2720.19 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 433.65 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4245.73 mg; | Wartość energetyczna: 2576.24 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 395.95 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 3326.06 mg; | Wartość energetyczna: 2705.08 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 421.44 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4367.94 mg; | Wartość energetyczna: 2720.19 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 433.65 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4245.73 mg; |

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|---------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2026-06-25 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE,) Ogórek świeży 90 g Rozspanka 10 g | 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,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Rozspanka 10 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE,) Ogórek świeży 90 g Rozspanka 10 g | 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,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor b/skórki 90 g Rozspanka 10 g |
| | II ŚN | Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 5 g Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d.od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sałata zielona 5 g Chleb Graham 25 g (GLU PSZ,) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d.od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Sałata zielona z jogurtem 60 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,) | | | | |
| | 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (SEL,) Sałata zielona 20 g |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d.od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | Wartość energetyczna: 2512.58 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2515.80 mg; | Wartość energetyczna: 2571.17 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2411.98 mg; | Wartość energetyczna: 2507.93 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 2625.39 mg; | Wartość energetyczna: 2548.58 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 379.06 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2517.80 mg; | Wartość energetyczna: 2607.17 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sód: 2413.98 mg; | |

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2026-06-26 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g |
| | II ŚN | Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g | | | Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g | |
| | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g | | Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2417.63 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3809.43 mg; | Wartość energetyczna: 2414.55 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3320.01 mg; | Wartość energetyczna: 2512.51 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sód: 3897.50 mg; | Wartość energetyczna: 2467.63 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 386.49 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3849.43 mg; | Wartość energetyczna: 2503.55 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 392.16 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3364.81 mg; |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|
| 2026-06-27 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80g (SOJ, SEL) Musztarda 10g (GOR) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80g (SOJ, SEL) Musztarda 10g (GOR) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g | Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g |
| | | II ŚN | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | |
| Obiad | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JĘCZ) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (SEL) Kalafor gotowany z olejem* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (SEL) Kalafor gotowany z olejem* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250g (GLU JĘCZ) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (SEL) Kalafor gotowany z olejem* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (SOJ, SEL) Pomidor 80g Mix sałat 20g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 80g Mix sałat 20g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (SOJ, SEL) Pomidor 80g Mix sałat 20g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (SOJ, SEL) Pomidor 80g Mix sałat 20g | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (MLE) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (SOJ, SEL) Pomidor b/skórki 80g Mix sałat 20g | |
| | PN | Banan 120g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Banan 120g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | Wartość energetyczna: 2703.06 kcal; Białko ogółem: 117.79g; Tłuszcz: 88.05g; Kw. tł. nasy.: 22.87g; Węglowodany ogółem: 386.94g; W tym cukry: 64.91g; Błonnik pok.: 36.73g; Sód: 3681.60mg; | Wartość energetyczna: 2617.21 kcal; Białko ogółem: 109.41g; Tłuszcz: 62.72g; Kw. tł. nasy.: 17.75g; Węglowodany ogółem: 427.07g; W tym cukry: 76.07g; Błonnik pok.: 34.57g; Sód: 3274.64mg; | Wartość energetyczna: 2576.66 kcal; Białko ogółem: 121.02g; Tłuszcz: 68.93g; Kw. tł. nasy.: 18.24g; Węglowodany ogółem: 407.10g; W tym cukry: 52.96g; Błonnik pok.: 51.30g; Sód: 3487.27mg; | Wartość energetyczna: 2768.50 kcal; Białko ogółem: 119.17g; Tłuszcz: 88.71g; Kw. tł. nasy.: 22.96g; Węglowodany ogółem: 401.00g; W tym cukry: 65.01g; Błonnik pok.: 37.89g; Sód: 3730.91mg; | Wartość energetyczna: 2755.21 kcal; Białko ogółem: 113.86g; Tłuszcz: 63.47g; Kw. tł. nasy.: 17.88g; Węglowodany ogółem: 456.82g; W tym cukry: 76.67g; Błonnik pok.: 35.47g; Sód: 3466.64mg; | |

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

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|----------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2026-06-28 niedziela | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g |
| | II ŚN | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | PD | Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE.</u>) | | | | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>) |
| PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | Wartość energetyczna: 2747.78 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sód: 3830.98 mg; | Wartość energetyczna: 2701.58 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 3113.88 mg; | Wartość energetyczna: 2825.55 kcal; Białko ogółem: 147.14 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 402.56 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 52.63 g; Sód: 3677.96 mg; | Wartość energetyczna: 2870.08 kcal; Białko ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 45.02 g; Sód: 3911.31 mg; | Wartość energetyczna: 2823.88 kcal; Białko ogółem: 144.68 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 3194.21 mg; | |

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2026-06-29 poniedziałek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR , Salatka wiosenna 100 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR , Warzywa pieczone 100 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR , Salatka wiosenna 100 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR , Salatka wiosenna 100 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR , Warzywa pieczone 100 g | |
| | II ŚN | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Twaróg półtłusty 150 g (MLE , Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Twaróg półtłusty 100 g (MLE , Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE , Twaróg półtłusty 100 g (MLE , Jabłko pieczone b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 250 g Twaróg półtłusty 150 g (MLE , Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE , Twaróg półtłusty 150 g (MLE , Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | PD | Salatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE , Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g | |
| | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE , | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2595.10 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2937.10 mg; | Wartość energetyczna: 2569.64 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2260.26 mg; | Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 394.93 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sód: 2861.37 mg; | Wartość energetyczna: 2595.10 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2937.10 mg; | Wartość energetyczna: 2634.64 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2268.26 mg; | | |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|-------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2026-06-30 wtorek | Śniadanie | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g | Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g |
| | | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 250 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml | |
| | | Sok owocowo-warzywny 200 ml | | Chleb Graham 25g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25g (MLE.) Salata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok owocowo-warzywny 200 ml | |
| | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80g Mix salat 20g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80g Mix salat 20g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80g Mix salat 20g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80g Mix salat 20g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80g Mix salat 20g |
| | | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | | Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 25g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt | |

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

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| 2026-06-30 wtorek | Wartość energetyczna: 2297.27 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3280.48 mg; | Wartość energetyczna: 2392.54 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 396.21 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 3362.85 mg; | Wartość energetyczna: 2440.02 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 3645.58 mg; | Wartość energetyczna: 2353.93 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 3323.14 mg; | Wartość energetyczna: 2449.21 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 3405.52 mg; |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|-----------|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Platki 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, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Platki 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, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 90 g Rukola 10 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g |
| | II ŚN | Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | |
| Obiad | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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 * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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 | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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 * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.) | | | |
| Kolacja | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokoła * 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokoła * 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokoła * 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokoła * 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z brokoła * 100 g |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | Wartość energetyczna: 2771.90 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 425.25 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sód: 3781.69 mg; | Wartość energetyczna: 2786.26 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 441.54 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3370.38 mg; | Wartość energetyczna: 2687.99 kcal; Białko ogółem: 139.00 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sód: 3543.69 mg; | Wartość energetyczna: 2771.90 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 425.25 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sód: 3781.69 mg; | Wartość energetyczna: 2786.26 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 441.54 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3370.38 mg; |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|---------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2026-07-02 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90g Roszponka 10g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100g | Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90g Roszponka 10g |
| | | II ŚN Jogurt naturalny z owocami* b/c 150g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| 2026-07-02 czwartek | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 400g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 400g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 400g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 400g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 400g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | | PD | Jabłko 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| 2026-07-02 czwartek | Kolejca | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80g Mix sałat 20g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80g Mix sałat 20g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80g Mix sałat 20g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80g Mix sałat 20g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80g Mix sałat 20g |
| | | PN | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt | Chleb Graham 25g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2614.64 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sód: 2734.25 mg; | Wartość energetyczna: 2641.62 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2809.27 mg; | Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 389.00 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sód: 2784.08 mg; | Wartość energetyczna: 2614.64 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g; W tym cukry: 89.95 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sód: 2734.25 mg; | Wartość energetyczna: 2641.62 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2809.27 mg; |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|-------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2026-07-03 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 |
| | | II ŚN Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| 2026-07-03 piątek | Obiad | Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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 * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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 * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml | |
| | | PD Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| 2026-07-03 piątek | Kolacja | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 250 ml Chleb Graham 150 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 |
| | | PN Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 411.84 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3088.32 mg; | Wartość energetyczna: 2565.83 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2471.39 mg; | Wartość energetyczna: 2281.62 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sód: 3181.40 mg; | Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 411.84 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3088.32 mg; | Wartość energetyczna: 2565.83 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 411.86 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2471.39 mg; |

| | | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) |
|-------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2026-07-04 sobota | Śniadanie | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (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 50g (GLU PSZ. SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50g (GLU PSZ. SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Bułka graham-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 50g (GLU PSZ. SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (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 50g (GLU PSZ. SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50g (GLU PSZ. SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g |
| | II ŚN | Sok pomarańczowy 150 ml | | Chleb Graham 40g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Sok pomarańczowy 200 ml | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 250g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 250g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 250g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | PD | Serek homo. naturalny 100g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | | | | |
| | Kolacja | Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50g (GLU PSZ, JAJ.) | Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatkii wieprzowej pieczona 50g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100g |
| PN | Jabłko 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | |
| | Wartość energetyczna: 2258.97 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sód: 2623.31 mg; | Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sód: 2456.47 mg; | Wartość energetyczna: 2373.75 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sód: 2889.21 mg; | Wartość energetyczna: 2280.47 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sód: 2625.31 mg; | Wartość energetyczna: 2382.87 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sód: 2458.47 mg; | |

| | PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr) | PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m) | PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m) | |
|----------------------|---------------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2026-07-05 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 |
| | | II ŚN Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (MLE.) | | Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (MLE.) | Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (MLE.) | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 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 | Chleb Graham 25 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 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | Kolacja | Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g | Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g | Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Banan 120 g |
| | | PN | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Hummus 50 g (SEJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) | |
| | | Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3984.09 mg; | Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 3470.97 mg; | Wartość energetyczna: 2457.37 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 362.37 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 4140.73 mg; | Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 401.39 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3984.09 mg; | Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 3470.97 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,
SO2 - 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,