

		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)
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II SN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzynny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sód: 2310.12 mg;	Wartość energetyczna: 2394.77 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 1973.87 mg;	Wartość energetyczna: 2477.81 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sód: 3011.04 mg;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sód: 2333.00 mg;	Wartość energetyczna: 2449.97 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sód: 2050.67 mg;

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2631.42 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sód: 2782.85 mg;	Wartość energetyczna: 2643.20 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 2779.86 mg;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sód: 2775.60 mg;	Wartość energetyczna: 2790.07 kcal; Białko ogółem: 152.14 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 3069.23 mg;	Wartość energetyczna: 2815.85 kcal; Białko ogółem: 145.26 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 3146.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 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)
2026-08-05 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 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>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2618.37 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2737.63 mg;	Wartość energetyczna: 2658.35 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 56.49 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2955.26 mg;	Wartość energetyczna: 2586.49 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 397.64 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sód: 3525.79 mg;	Wartość energetyczna: 2786.97 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 409.68 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 2816.83 mg;	Wartość energetyczna: 2771.75 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 2957.66 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)
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g
	II SN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolejka	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 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 pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2639.26 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 407.85 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 46.32 g; Sód: 2881.69 mg;	Wartość energetyczna: 2669.97 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 412.94 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 41.00 g; Sód: 2892.80 mg;	Wartość energetyczna: 2803.26 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 448.11 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 57.12 g; Sód: 3354.69 mg;	Wartość energetyczna: 2692.84 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 420.49 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sód: 2978.01 mg;	Wartość energetyczna: 2729.15 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 426.86 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sód: 3021.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 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)
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)	Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) 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>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2529.81 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sód: 3059.85 mg;	Wartość energetyczna: 2640.14 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 3144.94 mg;	Wartość energetyczna: 2612.00 kcal; Białko ogółem: 142.71 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 354.33 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sód: 3612.75 mg;	Wartość energetyczna: 2633.73 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sód: 3130.44 mg;	Wartość energetyczna: 2744.06 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sód: 3215.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2754.62 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 385.25 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3334.43 mg;	Wartość energetyczna: 2834.27 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sód: 3679.87 mg;	Wartość energetyczna: 2946.72 kcal; Białko ogółem: 140.63 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 49.88 g; Sód: 3551.72 mg;	Wartość energetyczna: 2876.39 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sód: 3461.41 mg;	Wartość energetyczna: 3006.19 kcal; Białko ogółem: 141.30 g; Tłuszcz: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sód: 4293.49 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)
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 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 gotowany z/k z/s 200 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 pekińskiej z olejem () b/c 100 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 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 gotowany z/k z/s 200 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rozspanka 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rozspanka 10 g	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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rozspanka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rozspanka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2507.96 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sód: 2902.55 mg;	Wartość energetyczna: 2664.67 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sód: 2273.78 mg;	Wartość energetyczna: 2476.49 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sód: 3090.99 mg;	Wartość energetyczna: 2524.06 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sód: 2902.95 mg;	Wartość energetyczna: 2680.77 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 2274.18 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)
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/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 wieloprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/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 wieloprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieloprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 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 wieloprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieloprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2681.47 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 405.70 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 3097.87 mg;	Wartość energetyczna: 2741.95 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 433.44 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3128.28 mg;	Wartość energetyczna: 2604.31 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 418.35 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sód: 3801.92 mg;	Wartość energetyczna: 2766.62 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 3338.97 mg;	Wartość energetyczna: 2813.31 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 442.25 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3350.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 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)
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wielowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2738.71 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 53.11 g; Sód: 3245.10 mg;	Wartość energetyczna: 2800.70 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 428.00 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sód: 3644.30 mg;	Wartość energetyczna: 3001.88 kcal; Białko ogółem: 142.24 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 58.75 g; Sód: 3729.72 mg;	Wartość energetyczna: 2824.46 kcal; Białko ogółem: 129.03 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 54.44 g; Sód: 3312.81 mg;	Wartość energetyczna: 2901.30 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 446.46 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sód: 4034.70 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)
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Sałata jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Sałata jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Sałata jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 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: 2532.47 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sód: 3139.24 mg;	Wartość energetyczna: 2600.47 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2787.24 mg;	Wartość energetyczna: 2635.36 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 389.29 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sód: 3367.73 mg;	Wartość energetyczna: 2624.30 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 387.83 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sód: 3222.98 mg;	Wartość energetyczna: 2724.96 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 394.74 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sód: 3016.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2525.54 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sód: 2212.13 mg;	Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 2561.68 mg;	Wartość energetyczna: 2596.98 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sód: 2218.33 mg;	Wartość energetyczna: 2588.83 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sód: 2212.13 mg;	Wartość energetyczna: 2563.21 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 401.30 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 2561.68 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)
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2495.99 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 3368.81 mg;	Wartość energetyczna: 2495.22 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 411.73 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 3166.34 mg;	Wartość energetyczna: 2517.93 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sód: 3203.21 mg;	Wartość energetyczna: 2600.37 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 425.35 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 3500.01 mg;	Wartość energetyczna: 2603.60 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 424.45 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sód: 3246.34 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)
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
	II ŚN	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
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 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 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2574.48 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sód: 3656.74 mg;	Wartość energetyczna: 2579.28 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 3661.54 mg;	Wartość energetyczna: 2505.53 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sód: 3449.41 mg;	Wartość energetyczna: 2574.48 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 402.46 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sód: 3656.74 mg;	Wartość energetyczna: 2579.28 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 410.45 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 3661.54 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)
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 250 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2501.05 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 3043.91 mg;	Wartość energetyczna: 2576.37 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2545.83 mg;	Wartość energetyczna: 2624.44 kcal; Białko ogółem: 145.55 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 370.86 g; W tym cukry: 76.58 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sód: 3080.69 mg;	Wartość energetyczna: 2572.05 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sód: 3107.24 mg;	Wartość energetyczna: 2697.60 kcal; Białko ogółem: 149.01 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2845.95 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,