

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 owsiane na mleku/p 250 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 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 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 Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		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 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Salatka z brokułu i pomidora 100 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 50 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 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 50 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 wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2234.35 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2120.02 mg;	Wartość energetyczna: 2211.80 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sód: 2853.74 mg;	Wartość energetyczna: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sód: 1760.89 mg;	Wartość energetyczna: 2093.55 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sód: 1806.08 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.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 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.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 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>) 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>) Połędwica.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 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>) 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>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 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* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/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		
	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 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 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 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.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <u>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.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 2637.88 mg;	Wartość energetyczna: 2465.19 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 2784.58 mg;	Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 50.48 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sód: 2574.89 mg;	Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 2578.02 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-05 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) 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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna duża 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 Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/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 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 Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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
	PD		Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 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	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	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna duża 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 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
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2124.47 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sód: 2817.41 mg;	Wartość energetyczna: 2132.72 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 2891.66 mg;	Wartość energetyczna: 2177.74 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2642.01 mg;	Wartość energetyczna: 2183.72 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2749.72 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	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 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	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 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	Płatki 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 ŻYT.</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	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 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 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasztotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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
	PD		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 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 80 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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 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 80 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 pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sód: 3287.99 mg;	Wartość energetyczna: 2388.20 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sód: 2844.90 mg;	Wartość energetyczna: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sód: 2676.25 mg;	Wartość energetyczna: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sód: 2769.21 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 100 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 () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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 () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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
	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 pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2119.19 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sód: 2791.03 mg;	Wartość energetyczna: 2261.83 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sód: 3169.33 mg;	Wartość energetyczna: 2170.52 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sód: 2416.49 mg;	Wartość energetyczna: 2094.32 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sód: 2746.83 mg;

		PUL- D01 Podstawowa	PUL- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUL- D02 Łatwo strawna	PUL- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Płatki 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 brokula * 80 g Salata zielona 20 g	Płatki 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 brokula * 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokula * 80 g Salata zielona 20 g	Płatki 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 brokula * 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		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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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 brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogkiem 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		
	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 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 () 80 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 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 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 () 80 g (<u>GLU PSZ, 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
		Wartość energetyczna: 2276.50 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3046.81 mg;	Wartość energetyczna: 2721.74 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 379.78 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 46.95 g; Sód: 3427.00 mg;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3136.26 mg;	Wartość energetyczna: 2514.24 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sód: 3134.31 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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	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 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
	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 150 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* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 Surówka wielowarzywna 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 gotowany z/k z/s 150 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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
	PD		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 wiel.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 Roszponka 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 wiel.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 Roszponka 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 wiel.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 Roszponka 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 wiel.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 Roszponka 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	Sok pomidorowy 250 ml
		Wartość energetyczna: 2361.39 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2811.89 mg;	Wartość energetyczna: 2325.41 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sód: 2990.33 mg;	Wartość energetyczna: 2326.01 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 2047.63 mg;	Wartość energetyczna: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2776.50 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 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 brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 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 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna duża krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka 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 80 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 250 ml			
		Wartość energetyczna: 1999.99 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3228.89 mg;	Wartość energetyczna: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sód: 3391.67 mg;	Wartość energetyczna: 1971.54 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2711.32 mg;	Wartość energetyczna: 2064.39 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 3101.38 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 Szyunka 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 Szyunka 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 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 Szyunka 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 Szyunka 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
	II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Salatka z brokuła i pomidora 100 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 Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 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 Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 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 Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 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 zółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2509.12 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sód: 3088.67 mg;	Wartość energetyczna: 2843.56 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 54.40 g; Sód: 3612.57 mg;	Wartość energetyczna: 2300.34 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sód: 3226.97 mg;	Wartość energetyczna: 2618.95 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 53.50 g; Sód: 3236.19 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Ryż na mleku/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 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</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 wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i 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	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
		Wartość energetyczna: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2717.18 mg;	Wartość energetyczna: 2213.67 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 2879.36 mg;	Wartość energetyczna: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 2365.18 mg;	Wartość energetyczna: 2094.40 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sód: 2771.34 mg;

		PUL- D01 Podstawowa	PUL- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUL- D02 Łatwo strawna	PUL- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 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 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Jabłko 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 mięsa wieprzowego () 350 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>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa 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 mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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 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 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
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sód: 2013.50 mg;	Wartość energetyczna: 2367.56 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 2141.96 mg;	Wartość energetyczna: 2065.80 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 2468.62 mg;	Wartość energetyczna: 2270.43 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 355.00 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sód: 2090.87 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 50 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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		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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml
		Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 2845.45 mg;	Wartość energetyczna: 2208.42 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sód: 2842.98 mg;	Wartość energetyczna: 2163.28 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 2986.98 mg;	Wartość energetyczna: 2112.86 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sód: 2701.64 mg;

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

		PUL- D01 Podstawowa	PUL- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUL- D02 Łatwo strawna	PUL- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 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>) Sałatka 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 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>) Sałatka 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>) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 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
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Sałatka 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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka 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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 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 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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		
	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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 Poledwica.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: 2238.21 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sód: 3411.37 mg;	Wartość energetyczna: 2385.42 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sód: 3348.89 mg;	Wartość energetyczna: 2243.01 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 3416.17 mg;	Wartość energetyczna: 2276.97 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 44.30 g; Sód: 3283.86 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 ZYT,</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 jaglana 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 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 Twaróg 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 100 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
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 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 () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 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 pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 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
	PD		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 ZYT,</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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 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 50 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 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 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
		Wartość energetyczna: 2046.81 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2722.31 mg;	Wartość energetyczna: 2288.66 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sód: 2782.44 mg;	Wartość energetyczna: 2084.79 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sód: 2189.88 mg;	Wartość energetyczna: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 2692.15 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,