

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) 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: 2484.63 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sód: 2327.00 mg;	Wartość energetyczna: 2374.35 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 1996.36 mg;	Wartość energetyczna: 2450.23 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sód: 3224.18 mg;	Wartość energetyczna: 2521.83 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 381.06 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sód: 2349.87 mg;	Wartość energetyczna: 2429.55 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sód: 2073.16 mg;		

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)				
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ. GOR.) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL.)	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ. GOR.) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL.)	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ. GOR.) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL.)	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ. GOR.) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL.)	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ. GOR.) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (SEL.)			
		II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
			Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
				PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (SEL.) Salata zielona 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-07 wtorek	PN	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) 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.: 32.91 g; Sód: 2382.85 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.: 28.11 g; Sód: 2379.86 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.: 35.76 g; Sód: 2669.23 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.: 29.76 g; Sód: 2746.23 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.)	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. SO2.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) 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	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-08 środa	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR. S02.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR. S02.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR. S02.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR. S02.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR. S02.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2589.76 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 3149.61 mg;	Wartość energetyczna: 2630.39 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sód: 3391.81 mg;	Wartość energetyczna: 2568.15 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sód: 3839.80 mg;	Wartość energetyczna: 2758.36 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 404.47 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 3228.81 mg;	Wartość energetyczna: 2743.79 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 406.42 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 3394.21 mg;	
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE. GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (SEL. GLU JECZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
2026-07-09 czwartek	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 ŻYT, GLU JĘCZ.</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	
	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 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 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 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 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 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.: 43.32 g; Sód: 2481.69 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.: 38.00 g; Sód: 2492.80 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.: 44.46 g; Sód: 2578.01 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.: 38.66 g; Sód: 2621.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, SEL.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 80 g (JAJ, MLE, SEL.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.)
PN		Sok pomidorowy 250 ml				
	Wartość energetyczna: 2549.85 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sód: 2893.29 mg;	Wartość energetyczna: 2659.55 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 2985.41 mg;	Wartość energetyczna: 2537.00 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sód: 3313.60 mg;	Wartość energetyczna: 2596.63 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 2917.13 mg;	Wartość energetyczna: 2706.33 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 400.19 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sód: 3009.24 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)		
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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 JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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 JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka 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 JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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, twarózek 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, twarózek 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, twarózek 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka wiosenna - diety 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Salatka wiosenna 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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: 2633.50 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sód: 2866.06 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.: 31.90 g; Sód: 3279.87 mg;	Wartość energetyczna: 2795.33 kcal; Białko ogółem: 137.57 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sód: 3466.26 mg;	Wartość energetyczna: 2725.00 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sód: 2975.95 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.: 32.23 g; Sód: 3893.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiew.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiew.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiew.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiew.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiew.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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	
	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: 2488.51 kcal; Białko ogółem: 124.67 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sód: 2967.45 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2618.18 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 3097.87 mg;	Wartość energetyczna: 2678.66 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 432.63 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3128.28 mg;	Wartość energetyczna: 2541.02 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 417.54 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sód: 3801.92 mg;	Wartość energetyczna: 2703.33 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 416.67 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 3338.97 mg;	Wartość energetyczna: 2750.02 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 441.44 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3350.18 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-14 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 poł.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-żytny 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 poł.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 poł.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 poł.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-żytny 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 poł.kaw.mięsa 70 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>)					
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 250 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 () 100g Szpinak 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 () 100g Szpinak 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 () 100g Szpinak 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 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	
	Kolać	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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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 sałat 20 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)	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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
2026-07-14 wtorek	Wartość energetyczna: 2670.82 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 391.08 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 49.87 g; Sód: 3190.81 mg;	Wartość energetyczna: 2723.83 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 417.15 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 3189.15 mg;	Wartość energetyczna: 2940.39 kcal; Białko ogółem: 136.22 g; Tłuszcz: 104.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 58.69 g; Sód: 3525.61 mg;	Wartość energetyczna: 2756.57 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 51.20 g; Sód: 3258.53 mg;	Wartość energetyczna: 2824.43 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 435.61 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 3579.55 mg;
Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Musli 20 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL)

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
2026-07-15 środa	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twaróżkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jablko-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;
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JEJCZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 100 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 100 g (SOJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
2026-07-16 czwartek	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.: 33.72 g; Sód: 1812.13 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.: 31.06 g; Sód: 2161.68 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.: 33.72 g; Sód: 1812.13 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.: 31.06 g; Sód: 2161.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Cwikła 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g
		II ŚN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanaпка z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanaпка z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanaпка z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g
PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)	
2026-07-18 sobota	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.: 39.58 g; Sód: 3256.74 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.: 36.37 g; Sód: 3261.54 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.: 39.58 g; Sód: 3256.74 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.: 36.37 g; Sód: 3261.54 mg;	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 200 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musuem truskawkowym 250 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD	Sałatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml					
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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)
2026-07-19 niedziela	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	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,