

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rozszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem () 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2102.49 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 49.73 g; Sód: 2571.92 mg;	Wartość energetyczna: 1548.63 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 222.43 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 1520.53 mg;	Wartość energetyczna: 1081.84 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 36.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 158.94 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 1021.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 20 g (<u>SOJ, SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 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 150 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,)	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Dynia duszona z marchewką * 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2306.13 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 3831.94 mg;	Wartość energetyczna: 1581.74 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 211.61 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2832.25 mg;	Wartość energetyczna: 1162.57 kcal; Białko ogółem: 52.39 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 156.69 g; W tym cukry: 33.48 g; Błonnik pok.: 11.78 g; Sód: 1670.57 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-22 środa	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 ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 10 g
	N	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2598.83 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 4272.14 mg;	Wartość energetyczna: 1746.10 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 232.31 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2649.62 mg;	Wartość energetyczna: 1167.66 kcal; Białko ogółem: 45.18 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 155.25 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 1510.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Rozsponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozsponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rozsponka 10 g
	II SN	Salata zielona 5 g Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Salata zielona 5 g Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 10 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 200 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2486.40 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 389.60 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 2552.48 mg;	Wartość energetyczna: 1722.51 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sód: 1472.31 mg;	Wartość energetyczna: 1323.50 kcal; Białko ogółem: 46.98 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 202.92 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sód: 897.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Smoothie jabłko banan szpinak 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Salata zielona 10 g
	PZ	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2280.16 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 3475.29 mg;	Wartość energetyczna: 1674.04 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sód: 2042.21 mg;	Wartość energetyczna: 1143.11 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 170.67 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sód: 1328.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalaflor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2487.13 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 384.89 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 3202.38 mg;	Wartość energetyczna: 1707.19 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 250.05 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2070.28 mg;	Wartość energetyczna: 1177.29 kcal; Białko ogółem: 45.34 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 170.42 g; W tym cukry: 47.59 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 1006.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobiony) 80 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE,</u>)		Koktajl z jagód * b/c 100 g (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2313.54 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sód: 3080.64 mg;	Wartość energetyczna: 1739.76 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 238.88 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 1968.88 mg;	Wartość energetyczna: 1187.51 kcal; Białko ogółem: 54.49 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 154.98 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 11.61 g; Sód: 1070.42 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-27 poniedziałek	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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka wiosenna 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Warzywa pieczone 50 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i salata (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Salatka z kalafiora i pomidora b/skórki 60 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 2214.12 mg;	Wartość energetyczna: 1717.57 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 225.81 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sód: 1109.60 mg;	Wartość energetyczna: 1157.58 kcal; Białko ogółem: 44.50 g; Tłuszcz: 42.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 157.36 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sód: 818.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2078.31 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2877.20 mg;	Wartość energetyczna: 1545.13 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 219.07 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 17.94 g; Sód: 1911.23 mg;	Wartość energetyczna: 1119.30 kcal; Białko ogółem: 52.82 g; Tłuszcz: 33.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 155.12 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sód: 1166.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-29 środa	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 ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	II śN	Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa - dieta (*) 60 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	PN	Pieczwyo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pieczwyo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2614.63 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 419.45 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sód: 3414.76 mg;	Wartość energetyczna: 1869.25 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2369.84 mg;	Wartość energetyczna: 1280.68 kcal; Białko ogółem: 51.97 g; Tłuszcz: 36.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 191.70 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sód: 1246.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 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 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sód: 2689.45 mg;	Wartość energetyczna: 1713.39 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 238.32 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 13.42 g; Sód: 1648.36 mg;	Wartość energetyczna: 1096.65 kcal; Białko ogółem: 41.68 g; Tłuszcz: 34.83 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 159.39 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 9.35 g; Sód: 881.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-31 piątek	Śniadanie	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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2180.80 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2395.06 mg;	Wartość energetyczna: 1684.23 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 224.98 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 1354.03 mg;	Wartość energetyczna: 1141.04 kcal; Białko ogółem: 45.19 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 162.65 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sód: 886.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-01 sobota	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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Sok jabłkowy 150 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2237.28 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sód: 2601.88 mg;	Wartość energetyczna: 1572.34 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 218.41 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 1491.17 mg;	Wartość energetyczna: 1070.63 kcal; Białko ogółem: 38.22 g; Tłuszcz: 34.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.68 g; Węglowodany ogółem: 162.04 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 991.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (<u>MLE.</u>) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 126.52 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sód: 3282.83 mg;	Wartość energetyczna: 1705.83 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2443.83 mg;	Wartość energetyczna: 1109.54 kcal; Białko ogółem: 49.76 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 146.64 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 11.50 g; Sód: 1353.84 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,