

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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
	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 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 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 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<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 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2459.61 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 427.96 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 53.76 g; Sód: 3248.40 mg;	Wartość energetyczna: 2453.34 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 2585.03 mg;	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 61.99 g; Sód: 2854.42 mg;	Wartość energetyczna: 2570.77 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 54.14 g; Sód: 3367.84 mg;	Wartość energetyczna: 2564.50 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sód: 2704.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-21 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 100 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 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	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 100 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 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 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 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 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 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2715.57 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 405.61 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 4683.36 mg;	Wartość energetyczna: 2728.26 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 408.77 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 4419.74 mg;	Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 384.34 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 4423.51 mg;	Wartość energetyczna: 2735.57 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 5083.36 mg;	Wartość energetyczna: 2748.26 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 411.77 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 4819.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-22 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka witaminowa 150 g (<u>SEL.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 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 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2740.08 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4402.89 mg;	Wartość energetyczna: 2755.19 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 433.50 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4280.68 mg;	Wartość energetyczna: 2576.24 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 395.15 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 3325.26 mg;	Wartość energetyczna: 2740.08 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 421.29 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4402.89 mg;	Wartość energetyczna: 2755.19 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 433.50 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4280.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-23 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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salata zielona 5 g Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<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 Salata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 350 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 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 100 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 Chleb Graham 100 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 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 100 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
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2520.06 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2580.59 mg;	Wartość energetyczna: 2578.65 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sód: 2476.76 mg;	Wartość energetyczna: 2515.81 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sód: 2690.58 mg;	Wartość energetyczna: 2556.06 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 392.64 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2582.59 mg;	Wartość energetyczna: 2614.65 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sód: 2478.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-24 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g			Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2417.63 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3808.86 mg;	Wartość energetyczna: 2459.55 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 381.66 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3315.32 mg;	Wartość energetyczna: 2557.51 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sód: 3896.93 mg;	Wartość energetyczna: 2467.63 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 385.92 g; W tym cukry: 91.75 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sód: 3848.86 mg;	Wartość energetyczna: 2548.55 kcal; Białko ogółem: 132.11 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 3360.12 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-25 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 Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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
	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				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 sałat 20 g	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 sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 sałat 20 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2703.06 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 386.14 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sód: 3680.80 mg;	Wartość energetyczna: 2617.21 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 426.27 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3273.84 mg;	Wartość energetyczna: 2576.66 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 51.30 g; Sód: 3486.17 mg;	Wartość energetyczna: 2768.50 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 400.20 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sód: 3730.11 mg;	Wartość energetyczna: 2755.21 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 456.02 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3465.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-26 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 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2751.88 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 399.09 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sód: 4112.30 mg;	Wartość energetyczna: 2705.68 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 3395.20 mg;	Wartość energetyczna: 2829.66 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sód: 3958.98 mg;	Wartość energetyczna: 2874.19 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 399.09 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sód: 4192.62 mg;	Wartość energetyczna: 2827.99 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sód: 3475.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.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 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Warzywa pieczone 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.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 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.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 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod. wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Warzywa pieczone 100 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2595.10 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2937.10 mg;	Wartość energetyczna: 2569.64 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2260.26 mg;	Wartość energetyczna: 2504.54 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sód: 2861.07 mg;	Wartość energetyczna: 2595.10 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 2937.10 mg;	Wartość energetyczna: 2634.64 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2268.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Salata lodowa 20 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 250 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 салат 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2297.27 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 362.70 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sód: 3280.48 mg;	Wartość energetyczna: 2392.54 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 396.21 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 3362.85 mg;	Wartość energetyczna: 2440.02 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 3645.28 mg;	Wartość energetyczna: 2353.93 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sód: 3323.14 mg;	Wartość energetyczna: 2449.21 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 3405.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-29 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 pol. 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. 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 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 pol. 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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* () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła* 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2763.90 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 3781.19 mg;	Wartość energetyczna: 2786.26 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3369.88 mg;	Wartość energetyczna: 2687.99 kcal; Białko ogółem: 139.00 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sód: 3543.19 mg;	Wartość energetyczna: 2763.90 kcal; Białko ogółem: 133.82 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 3781.19 mg;	Wartość energetyczna: 2786.26 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 3369.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-30 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 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 * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, 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 * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 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 * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 JECZ,</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>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 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>) Pasta z buraka 80 g Mix салат 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2614.64 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sód: 2733.95 mg;	Wartość energetyczna: 2641.62 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2808.97 mg;	Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sód: 2783.78 mg;	Wartość energetyczna: 2614.64 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sód: 2733.95 mg;	Wartość energetyczna: 2641.62 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sód: 2808.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 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)
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 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				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 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	
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3088.02 mg;	Wartość energetyczna: 2565.83 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 411.56 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2471.09 mg;	Wartość energetyczna: 2281.62 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sód: 3181.10 mg;	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 411.54 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3088.02 mg;	Wartość energetyczna: 2565.83 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 411.56 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2471.09 mg;

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

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-08-01 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 pol. kawałków mięsa 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 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 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 pol. kawałków mięsa 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II śN	Sok jabłkowy 150 ml		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok jabłkowy 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 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 ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	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>)	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 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 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sód: 2664.66 mg;	Wartość energetyczna: 2378.73 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sód: 2498.56 mg;	Wartość energetyczna: 2391.11 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sód: 2930.56 mg;	Wartość energetyczna: 2297.83 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 44.12 g; Sód: 2666.66 mg;	Wartość energetyczna: 2400.23 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 380.43 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sód: 2500.56 mg;

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

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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
	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	Chleb Graham 25 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 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
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 100 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>) Chleb Graham 150 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>) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 100 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
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Bialko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 401.09 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3983.79 mg;	Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Bialko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 3470.67 mg;	Wartość energetyczna: 2457.37 kcal; Bialko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sód: 4140.43 mg;	Wartość energetyczna: 2501.15 kcal; Bialko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 401.09 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3983.79 mg;	Wartość energetyczna: 2543.06 kcal; Bialko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sód: 3470.67 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,