

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                         |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-31 poniedziałek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                  | Platki owsiane na mleku/p 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Ogórek świeży 80 g                                   | Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                               | Platki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Roszponka 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                           | Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                           | Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Salatka z brokułu i pomidora 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor z olejem 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor z olejem 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Pasta z twarogu i warzyw 30 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2234.35 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2120.02 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2211.80 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sód: 2853.74 mg;                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2149.41 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 64.15 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sód: 1766.46 mg;                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2155.58 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 338.47 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 1811.65 mg;                                                                                                         |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-01 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL,</u> ) | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL,</u> ) | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL,</u> ) | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL,</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                        | Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                              | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                      | Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szyńka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 25 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g ( <u>SEL,</u> )<br>Salata zielona 20 g                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PN                |           | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka wiej.lop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka wiej.lop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 2637.88 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2465.19 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 2784.58 mg;                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 50.48 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 2574.89 mg;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2279.15 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2578.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                        |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                  |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-02 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                     | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                               | Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                 | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                    |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g                                                                      |
|                  | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2135.33 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 324.40 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 2725.19 mg;                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sód: 2799.44 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2188.60 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 2549.79 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2194.58 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 2657.50 mg;                                                                                                                                                                  |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                     |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-03 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE, GLU OW,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Salatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II SN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Smoothie szpinak, jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Smoothie szpinak, jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                      | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Ziemniaczana * () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ,</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                            |
|                     | PN        | Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sód: 3259.41 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2444.37 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 360.86 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 2816.33 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2297.20 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 2647.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2357.97 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 2740.64 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-04 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                     | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                    | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                    | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml             | Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g                                           | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g                                           |
|                   | PN        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2092.69 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 2785.03 mg;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2235.33 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sód: 3163.33 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2144.02 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 83.80 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2410.49 mg;                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2067.82 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 295.46 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 2740.83 mg;                                                                                                                                                             |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-05 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g                                                                                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g                                                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g                                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g                                                                                                                                |
|                   | PN        | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nektarynka 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2276.46 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sód: 2812.89 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2650.48 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sód: 3195.71 mg;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2184.90 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 335.18 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 2912.40 mg;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2442.98 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sód: 2903.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                       |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                      |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-06 niedziela | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Arbuz 150 g                                                                                                                                | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                      | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Arbuz 150 g                                                                                                  | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g                                                                                                      |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                               | Rosół z makaronem * 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                      |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Roszponka 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u></b> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Roszponka 10 g |
|                      | PN        | Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2367.89 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2805.89 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2314.36 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sód: 2965.28 mg;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2332.51 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sód: 2041.63 mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2180.53 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 292.07 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2770.50 mg;                                                                                                                                                                                   |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                         |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-07 poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 25 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                     |
|                         | Obiad     | Kapusiński z kapusty białej () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                         | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                | Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                         |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, GOR,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i warzyw 50 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 90 g<br>Rukola 10 g                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i warzyw 50 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 90 g<br>Rukola 10 g                                 | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i warzyw 50 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g                                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i warzyw 50 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 90 g<br>Rukola 10 g                                 |
|                         | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1938.08 kcal; Białko ogółem: 71.69 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 3218.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sód: 3381.75 mg;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1909.63 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 2701.40 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2002.48 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sód: 3091.46 mg;                                                                                                                                                                               |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-08 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Salata zielona 20 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Salata zielona 20 g | Makaron na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Salata zielona 20 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL,</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02,</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                  | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02,</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                        | Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos chrzanowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, S02,</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka z brokuła i pomidora 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )                                                                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )                                                                                                                 |
|                   | PN        | Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     | Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2492.92 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sód: 3088.07 mg;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2843.56 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 384.77 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 54.40 g; Sód: 3612.57 mg;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2283.92 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; W tym cukry: 58.04 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sód: 3225.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2602.75 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 52.42 g; Sód: 3235.59 mg;                                                                                                                                                                                                                                     |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                  |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-09 środa | Śniadanie | Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                    | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g                                       | Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                           | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                |
|                  | Obiad     | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                         | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml     | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml       | Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Warzywa pieczone 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )    |
|                  | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                               | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2130.91 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3069.92 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3477.42 mg;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2117.65 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 2251.17 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2082.70 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 39.84 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sód: 2738.84 mg;                                                                                                           |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                     |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-10 czwartek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Salata zielona 20 g               | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g ( <u><b>SOJ, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs z łopatką 350 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            | Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                     |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy* 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy* 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z ciecierzycy* 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Rozszponka 20 g<br>Pomidor 80 g                                      |
|                     | PN        | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 2012.50 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2367.56 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 2141.96 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2184.80 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 2467.62 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2389.43 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 383.85 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sód: 2089.87 mg;                                                                                                                                                                                                       |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                      |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-11<br>piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                      | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                      | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                      | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                      |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                         | Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                         | Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet rybno-warzywny* 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g                | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g                |
|                      | PN        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2098.55 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2839.45 mg;                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2181.92 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sód: 2836.98 mg;                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2136.78 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2980.98 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2086.36 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sód: 2695.64 mg;                                                                                                                                                                       |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-12 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g                                                   | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g                        | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g                                          | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g                        |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL, ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                       | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL, ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL, ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                               | Selerowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>MLE, SEL, ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g<br>Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Brokuł gotowany* 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   | PN        | Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 25 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                 | Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2203.13 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sód: 3375.80 mg;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2350.34 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sód: 3313.33 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2207.93 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 3380.61 mg;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2241.88 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sód: 3248.30 mg;                                                                                                                                                                  |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY*

|                      |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                           | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                  | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z cukinii i marchewki 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                    | Kasza jaglana na mleku/p 400 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                  |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                               | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml        | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml        |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g |
|                      | PN        | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 120 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2085.94 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sód: 2753.64 mg;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 2757.39 mg;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2058.29 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sód: 2183.88 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2131.76 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 304.32 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 2686.15 mg;                                                                                                                                             |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,