

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-28, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 100 g
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	PZ	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2398.65 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sód: 2247.87 mg;	Wartość energetyczna: 1671.98 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 230.44 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 1185.88 mg;	Wartość energetyczna: 1145.52 kcal; Białko ogółem: 45.07 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 162.44 g; W tym cukry: 38.88 g; Błonnik pok.: 12.60 g; Sód: 757.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>)
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 15 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Ogonówka wiel.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2513.72 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 2736.35 mg;	Wartość energetyczna: 1908.29 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 247.05 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 1853.28 mg;	Wartość energetyczna: 1253.55 kcal; Białko ogółem: 54.78 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 153.04 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sód: 1038.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-30 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2312.09 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 2809.20 mg;	Wartość energetyczna: 1743.42 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 252.14 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 1923.92 mg;	Wartość energetyczna: 1254.51 kcal; Białko ogółem: 49.87 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 173.44 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 11.88 g; Sód: 1199.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2370.19 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sód: 2743.11 mg;	Wartość energetyczna: 1685.80 kcal; Białko ogółem: 67.16 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 216.76 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sód: 1779.20 mg;	Wartość energetyczna: 1178.25 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 159.01 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 1030.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 15 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 0,5 [Por] x 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 0,5 [Por] x 30 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	PZ	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Sok owocowo-warzywny 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2473.36 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sód: 2998.26 mg;	Wartość energetyczna: 1720.91 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 256.75 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sód: 1707.45 mg;	Wartość energetyczna: 1165.18 kcal; Białko ogółem: 44.42 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 167.95 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 11.61 g; Sód: 1100.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 20g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2554.54 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sód: 2969.69 mg;	Wartość energetyczna: 1712.78 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 225.65 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 1957.31 mg;	Wartość energetyczna: 1121.20 kcal; Białko ogółem: 58.70 g; Tłuszcz: 35.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 150.39 g; W tym cukry: 39.21 g; Błonnik pok.: 13.35 g; Sód: 1107.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobiony) 60 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka więj.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka więj.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka więj.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 5 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2413.46 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2472.08 mg;	Wartość energetyczna: 1734.36 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 223.82 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 1317.01 mg;	Wartość energetyczna: 1202.48 kcal; Białko ogółem: 44.66 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 159.36 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sód: 854.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2386.90 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 366.33 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 3377.56 mg;	Wartość energetyczna: 1645.44 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 216.50 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sód: 2265.93 mg;	Wartość energetyczna: 1233.66 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 164.96 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 11.26 g; Sód: 1380.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Śliwka szt. 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2594.89 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 48.67 g; Sód: 2834.19 mg;	Wartość energetyczna: 1693.25 kcal; Białko ogółem: 72.23 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 240.93 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 1894.25 mg;	Wartość energetyczna: 1322.85 kcal; Białko ogółem: 50.41 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 200.12 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sód: 1125.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 40 g (<u>SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 3253.63 mg;	Wartość energetyczna: 1645.34 kcal; Białko ogółem: 64.46 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 225.35 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 1622.82 mg;	Wartość energetyczna: 1213.17 kcal; Białko ogółem: 46.10 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; Węglowodany ogółem: 163.99 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sód: 1106.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 30 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 30 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 20 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2367.10 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sód: 1867.40 mg;	Wartość energetyczna: 1729.07 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 1742.70 mg;	Wartość energetyczna: 1180.40 kcal; Białko ogółem: 46.79 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 171.96 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sód: 977.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczyno chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiel.łop.wieprz.porz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiel.łop.wieprz.porz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2222.86 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3442.19 mg;	Wartość energetyczna: 1600.39 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz: 45.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 237.36 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 2277.07 mg;	Wartość energetyczna: 1103.40 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 30.27 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 172.86 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 11.78 g; Sód: 1264.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g
	II ŚN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanaпка z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarogek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanaпка z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarogek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2419.30 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sód: 3520.65 mg;	Wartość energetyczna: 1838.71 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2753.92 mg;	Wartość energetyczna: 1347.46 kcal; Białko ogółem: 52.48 g; Tłuszcz: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 204.73 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sód: 1570.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2246.95 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sód: 2556.56 mg;	Wartość energetyczna: 1609.43 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 210.69 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sód: 1587.87 mg;	Wartość energetyczna: 1166.11 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 152.51 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 12.71 g; Sód: 1052.44 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*