

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-31 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>) Rozszponka 20 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>) Rozszponka 20 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>) Rozszponka 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	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Salatka 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2400.25 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 2248.27 mg;	Wartość energetyczna: 1673.58 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 230.73 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sód: 1186.28 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-01 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>) Poledwica.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>) Poledwica.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>) Poledwica.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 sytko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sytko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 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 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 JĘCZ,</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 wiej.łop.wiepr.wędz.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 wiej.łop.wiepr.wędz.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 wiej.łop.wiepr.wędz.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: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 2811.98 mg;	Wartość energetyczna: 1861.66 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 1868.76 mg;	Wartość energetyczna: 1228.68 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 149.40 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 14.54 g; Sód: 1046.72 mg;

2026-09-02 środa	Śniadanie	PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
		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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</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	Brzoskwinia 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: 2287.09 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 349.11 g; W tym cukry: 57.41 g; Błonnik pok.: 28.57 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-03 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 20 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 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>) 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 wielowarzynna 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	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2405.35 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sód: 2743.65 mg;	Wartość energetyczna: 1720.96 kcal; Białko ogółem: 68.55 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 224.20 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sód: 1779.74 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-04 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica.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 Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Poledwica.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 Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Sok owocowo-warzywny 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2442.30 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 2930.10 mg;	Wartość energetyczna: 1732.54 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 1709.37 mg;	Wartość energetyczna: 1176.81 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 39.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 167.76 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 1102.63 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-05 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 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 Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 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 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 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 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 50 g
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2605.76 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sód: 3006.77 mg;	Wartość energetyczna: 1729.09 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 228.15 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 1934.03 mg;	Wartość energetyczna: 1127.28 kcal; Białko ogółem: 55.45 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.04 g; Węglowodany ogółem: 151.23 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1095.60 mg;

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

PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat		PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-06 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u> ,) Arbuz 150 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>GLUPSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (<u>MLE</u> ,) Arbuz 150 g
	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 * 200 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa z olejem* 80 g (<u>SEL</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.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>GLUPSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.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 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2472.08 mg;	Wartość energetyczna: 1236.56 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 166.61 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 12.00 g; Sód: 854.30 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-07 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 cukrem i 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: 1675.36 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 223.99 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sód: 2266.01 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-08 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 Szyńka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Szyńka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 Szyńka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 20 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl wielowocowy* 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 JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziolowy* 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 JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziolowy* 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 JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziolowy* 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 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 Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 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 salat 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 salat 10 g
	PN	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Śliwka szt 2 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: 1558.05 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 207.97 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 1894.65 mg;	Wartość energetyczna: 1187.65 kcal; Białko ogółem: 49.13 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 167.16 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sód: 1126.00 mg;

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

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-09 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 30 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z marchewką* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE , może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE , może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE , może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Salatka jarzynowa z olejem* 40 g (SEL)
	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
		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: 1655.84 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 227.99 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 1664.02 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-10 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 ziołami 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 ziołami 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 ziołami 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-11 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pieczywo 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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikła 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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikła 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>) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2202.06 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sód: 3372.29 mg;	Wartość energetyczna: 1563.39 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 244.11 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sód: 2206.57 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-12 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 SN	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 salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarog 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanaпка z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarog 25g, salata 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-09-13 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 Bułka 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 Bułka 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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,