

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Platki jęczmienna na mleku /p 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g				
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą* 300 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 25 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2454.99 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 431.41 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 53.88 g; Sód: 3142.57 mg;	Wartość energetyczna: 2451.04 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 35.94 g; Sód: 2490.01 mg;	Wartość energetyczna: 2371.74 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 397.40 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 58.63 g; Sód: 2722.29 mg;	Wartość energetyczna: 2580.20 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 442.53 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 54.52 g; Sód: 3226.52 mg;	Wartość energetyczna: 2576.25 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 410.78 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2573.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2748.57 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 412.66 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 4683.36 mg;	Wartość energetyczna: 2761.26 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 415.82 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 4419.74 mg;	Wartość energetyczna: 2634.84 kcal; Białko ogółem: 138.70 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sód: 4423.51 mg;	Wartość energetyczna: 2768.57 kcal; Białko ogółem: 138.94 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 415.66 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 5083.36 mg;	Wartość energetyczna: 2781.26 kcal; Białko ogółem: 133.38 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 418.82 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 4819.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka witaminowa 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2706.95 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4395.39 mg;	Wartość energetyczna: 2722.06 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 433.46 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4273.18 mg;	Wartość energetyczna: 2543.12 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 395.11 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 47.59 g; Sód: 3317.76 mg;	Wartość energetyczna: 2706.95 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 421.25 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 4395.39 mg;	Wartość energetyczna: 2722.06 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 433.46 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 4273.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

	PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Rozszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g
II ŚN	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salata zielona 5 g Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 350 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)				
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2593.61 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2723.03 mg;	Wartość energetyczna: 2652.20 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 2619.20 mg;	Wartość energetyczna: 2509.56 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 368.16 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sód: 2665.01 mg;	Wartość energetyczna: 2629.61 kcal; Białko ogółem: 115.59 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 403.95 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sód: 2725.03 mg;	Wartość energetyczna: 2688.20 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 412.31 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sód: 2621.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sliwka szt 2 szt	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sliwka szt 2 szt	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g			Kefir 2% tł 250 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g			Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g
	PI	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2383.83 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3807.94 mg;	Wartość energetyczna: 2474.96 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 391.64 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3315.00 mg;	Wartość energetyczna: 2519.81 kcal; Białko ogółem: 138.84 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sód: 3913.41 mg;	Wartość energetyczna: 2433.83 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sód: 3847.94 mg;	Wartość energetyczna: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 397.45 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sód: 3359.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2706.72 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 3688.17 mg;	Wartość energetyczna: 2617.21 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 426.27 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3273.84 mg;	Wartość energetyczna: 2580.32 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sód: 3493.54 mg;	Wartość energetyczna: 2772.16 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 401.08 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 3737.48 mg;	Wartość energetyczna: 2755.21 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 456.02 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3465.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 25g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2718.76 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sód: 4104.80 mg;	Wartość energetyczna: 2672.56 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 3387.70 mg;	Wartość energetyczna: 2716.73 kcal; Białko ogółem: 144.75 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 378.82 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sód: 3783.48 mg;	Wartość energetyczna: 2841.07 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 399.06 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 45.68 g; Sód: 4185.12 mg;	Wartość energetyczna: 2794.87 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 3468.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2580.64 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 405.36 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 2887.89 mg;	Wartość energetyczna: 2569.64 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2260.26 mg;	Wartość energetyczna: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; W tym cukry: 69.85 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sód: 2811.85 mg;	Wartość energetyczna: 2580.64 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 405.36 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 2887.89 mg;	Wartość energetyczna: 2634.64 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2268.26 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 250 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Sok owocowo-warzywny 200 ml			Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2461.61 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3676.98 mg;	Wartość energetyczna: 2556.89 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 420.07 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3759.36 mg;	Wartość energetyczna: 2604.36 kcal; Białko ogółem: 137.20 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sód: 4041.79 mg;	Wartość energetyczna: 2518.28 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 3719.65 mg;	Wartość energetyczna: 2613.55 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 52.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 428.23 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3802.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	II SN	Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor b/skórki 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2829.16 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 437.23 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sód: 3793.67 mg;	Wartość energetyczna: 2865.85 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 459.04 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3240.27 mg;	Wartość energetyczna: 2768.40 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 430.39 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 50.02 g; Sód: 3413.93 mg;	Wartość energetyczna: 2829.16 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 437.23 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sód: 3793.67 mg;	Wartość energetyczna: 2865.85 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 459.04 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3240.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II śN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2659.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sód: 2852.09 mg;	Wartość energetyczna: 2686.90 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 419.08 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2927.10 mg;	Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sód: 2783.78 mg;	Wartość energetyczna: 2659.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 392.25 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sód: 2852.09 mg;	Wartość energetyczna: 2686.90 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 419.08 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 2927.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)		Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2492.81 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 3116.72 mg;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 2499.79 mg;	Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 45.62 g; Sód: 3209.80 mg;	Wartość energetyczna: 2492.81 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 414.59 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 3116.72 mg;	Wartość energetyczna: 2577.38 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 414.61 g; W tym cukry: 84.12 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sód: 2499.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Sok jabłkowy 150 ml		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok jabłkowy 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2259.48 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2821.18 mg;	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2655.09 mg;	Wartość energetyczna: 2377.27 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sód: 2887.08 mg;	Wartość energetyczna: 2279.98 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2823.18 mg;	Wartość energetyczna: 2382.39 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2657.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA PUŁAWY

		PUL- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUL- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUL- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	PUL- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUL- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2594.65 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3987.29 mg;	Wartość energetyczna: 2621.31 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3420.51 mg;	Wartość energetyczna: 2550.87 kcal; Białko ogółem: 141.71 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sód: 4143.93 mg;	Wartość energetyczna: 2594.65 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3987.29 mg;	Wartość energetyczna: 2621.31 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 410.51 g; W tym cukry: 95.95 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 3420.51 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,