

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 80 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				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami(*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna ekspresowa 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 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 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 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 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 80 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 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
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2502.94 kcal; Bialko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 373.34 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 2309.72 mg;	Wartość energetyczna: 2455.20 kcal; Bialko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 1979.04 mg;	Wartość energetyczna: 2476.21 kcal; Bialko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sód: 3010.64 mg;	Wartość energetyczna: 2540.14 kcal; Bialko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sód: 2332.60 mg;	Wartość energetyczna: 2510.40 kcal; Bialko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sód: 2055.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 250 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 250 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 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	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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sałata zielona 10 g 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>) 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 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.wieprzowe go 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.wieprzowe go 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.wieprzowe go 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 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 50 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.wieprzowe go 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2602.69 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 2707.22 mg;	Wartość energetyczna: 2689.83 kcal; Białko ogółem: 138.07 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 365.93 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sód: 2764.37 mg;	Wartość energetyczna: 2518.86 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 45.80 g; Sód: 2775.60 mg;	Wartość energetyczna: 2761.34 kcal; Białko ogółem: 150.59 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sód: 2993.60 mg;	Wartość energetyczna: 2862.47 kcal; Białko ogółem: 147.48 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 3130.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-09-30 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 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 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>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 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 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2647.61 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 387.73 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sód: 2643.91 mg;	Wartość energetyczna: 2662.59 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 395.14 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2861.54 mg;	Wartość energetyczna: 2615.73 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sód: 3432.07 mg;	Wartość energetyczna: 2816.21 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.99 g; Węglowodany ogółem: 424.47 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sód: 2723.11 mg;	Wartość energetyczna: 2775.99 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 419.98 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sód: 2863.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	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 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2660.27 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sód: 2852.57 mg;	Wartość energetyczna: 2690.99 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sód: 2863.69 mg;	Wartość energetyczna: 2824.27 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 436.68 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 55.37 g; Sód: 3325.57 mg;	Wartość energetyczna: 2713.85 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 409.06 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sód: 2948.89 mg;	Wartość energetyczna: 2750.17 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sód: 2992.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 pol.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 pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 pol.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 pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>)	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>)
	PN	Sok pomidorowy 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2527.75 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sód: 3120.51 mg;	Wartość energetyczna: 2614.93 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 3178.01 mg;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 355.53 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 41.70 g; Sód: 3641.97 mg;	Wartość energetyczna: 2585.26 kcal; Białko ogółem: 124.03 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g; W tym cukry: 87.79 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3159.66 mg;	Wartość energetyczna: 2695.59 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; W tym cukry: 91.35 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3244.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Platki 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 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	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Platki 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 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	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 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	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>) 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 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy 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 ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 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 * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2696.73 kcal; Białko ogółem: 131.81 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sód: 3061.92 mg;	Wartość energetyczna: 2742.48 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 3477.80 mg;	Wartość energetyczna: 2817.02 kcal; Białko ogółem: 141.02 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 412.67 g; W tym cukry: 70.91 g; Błonnik pok.: 53.85 g; Sód: 3279.99 mg;	Wartość energetyczna: 2817.90 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 413.39 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 46.98 g; Sód: 3187.05 mg;	Wartość energetyczna: 2844.40 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 415.97 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 4020.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/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 Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 pekińskiej z olejem () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/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 Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2496.91 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2877.50 mg;	Wartość energetyczna: 2646.99 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 2247.23 mg;	Wartość energetyczna: 2490.48 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sód: 2946.32 mg;	Wartość energetyczna: 2513.01 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 2877.90 mg;	Wartość energetyczna: 2663.09 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2247.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 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>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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>) Pomidor 80 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) Połędwica gazdy schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) Połędwica gazdy schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) Połędwica gazdy schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 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 Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) Połędwica gazdy schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE,</u>) Połędwica gazdy schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2656.15 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 405.37 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 3097.87 mg;	Wartość energetyczna: 2716.63 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 433.12 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3128.28 mg;	Wartość energetyczna: 2579.00 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 418.02 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sód: 3801.92 mg;	Wartość energetyczna: 2741.31 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 3338.97 mg;	Wartość energetyczna: 2787.99 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 441.93 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 3350.18 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</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 * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</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 * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 Pomidor 80 g Mix салат 20 g Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g
	PN	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2722.51 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sód: 3244.50 mg;	Wartość energetyczna: 2919.48 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 456.80 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3642.44 mg;	Wartość energetyczna: 3001.88 kcal; Białko ogółem: 142.24 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 58.75 g; Sód: 3729.72 mg;	Wartość energetyczna: 2808.26 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 53.36 g; Sód: 3312.21 mg;	Wartość energetyczna: 3020.08 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 475.26 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sód: 4032.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>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. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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>) Musli 20 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grysikowa* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Warzywa pieczone 150 g Dip zielowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Warzywa pieczone 200 g Dip zielowy 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>)	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>) 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>)	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>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>)	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2559.15 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sód: 3014.20 mg;	Wartość energetyczna: 2627.15 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 390.61 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sód: 2662.20 mg;	Wartość energetyczna: 2609.01 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sód: 3262.40 mg;	Wartość energetyczna: 2650.99 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 390.36 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sód: 3097.94 mg;	Wartość energetyczna: 2751.65 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 397.27 g; W tym cukry: 92.90 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 2891.54 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) 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 () 350 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 pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) 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 () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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 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 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 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 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 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 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 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
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2644.54 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 408.81 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sód: 2211.13 mg;	Wartość energetyczna: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 2561.68 mg;	Wartość energetyczna: 2596.98 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 49.17 g; Sód: 2218.33 mg;	Wartość energetyczna: 2707.83 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sód: 2211.13 mg;	Wartość energetyczna: 2563.21 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 401.30 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 2561.68 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (<u>GLUPSZ,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2483.67 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 401.71 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 3431.21 mg;	Wartość energetyczna: 2499.10 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3229.34 mg;	Wartość energetyczna: 2505.60 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sód: 3265.61 mg;	Wartość energetyczna: 2588.05 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 414.45 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sód: 3562.41 mg;	Wartość energetyczna: 2607.48 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 417.66 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 3309.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 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 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 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	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 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 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
	II ŚN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i 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>) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 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 sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	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 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 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>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 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 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 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 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 250 ml
		Wartość energetyczna: 2530.62 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sód: 3612.28 mg;	Wartość energetyczna: 2535.42 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sód: 3617.09 mg;	Wartość energetyczna: 2461.67 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 50.81 g; Sód: 3404.96 mg;	Wartość energetyczna: 2530.62 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 43.34 g; Sód: 3612.28 mg;	Wartość energetyczna: 2535.42 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sód: 3617.09 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-28 do dnia 2026-10-11 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)
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 jaglana na mleku/p 400 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 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
	II ŚN	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 250 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 () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 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 pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 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 białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem* 15 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 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 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 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 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 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	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2359.83 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sód: 2949.11 mg;	Wartość energetyczna: 2369.52 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2413.70 mg;	Wartość energetyczna: 2417.60 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sód: 2948.56 mg;	Wartość energetyczna: 2430.83 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 3012.44 mg;	Wartość energetyczna: 2490.75 kcal; Białko ogółem: 146.03 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2713.82 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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