

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-08-31, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 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 20 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 20 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 20 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 20 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: 2504.54 kcal; Bialko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 373.63 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sód: 2310.12 mg;	Wartość energetyczna: 2456.80 kcal; Bialko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 364.31 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 1979.44 mg;	Wartość energetyczna: 2477.81 kcal; Bialko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sód: 3011.04 mg;	Wartość energetyczna: 2541.74 kcal; Bialko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 376.12 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sód: 2333.00 mg;	Wartość energetyczna: 2512.00 kcal; Bialko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 376.21 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sód: 2056.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-01 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 250 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>)
	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
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</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>) Marchew gotowana z olejem* 150 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 meksykański 100 g (<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	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>) Marchew gotowana z olejem* 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
	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 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
		Wartość energetyczna: 2631.42 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sód: 2782.85 mg;	Wartość energetyczna: 2643.20 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2779.86 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: 2790.07 kcal; Białko ogółem: 152.14 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 379.37 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sód: 3069.23 mg;
		Wartość energetyczna: 2815.85 kcal; Białko ogółem: 145.26 g; Tłuszcz: 84.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sód: 3146.23 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-02 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 Salata 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 Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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 Salata 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 Salata 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 Salata 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Brzoskwinia 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>) Salata 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: 2622.61 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 24.98 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: 2590.73 kcal; Białko ogółem: 135.41 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sód: 3432.07 mg;	Wartość energetyczna: 2791.21 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 418.22 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 26.33 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-03 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 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 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 20 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 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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 20 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	Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2695.43 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 403.86 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sód: 2853.11 mg;	Wartość energetyczna: 2726.15 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 408.95 g; W tym cukry: 79.47 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sód: 2864.23 mg;	Wartość energetyczna: 2859.43 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 444.12 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 53.46 g; Sód: 3326.11 mg;	Wartość energetyczna: 2749.01 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 416.50 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sód: 2949.43 mg;	Wartość energetyczna: 2785.33 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 422.87 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 38.00 g; Sód: 2992.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-04 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 poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Polędwica.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 mlekem/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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekem/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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Polędwica.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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Polędwica.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 mlekem/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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Polędwica.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: 2496.69 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sód: 3052.35 mg;	Wartość energetyczna: 2607.02 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 376.95 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 3137.44 mg;	Wartość energetyczna: 2578.88 kcal; Białko ogółem: 142.71 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sód: 3605.25 mg;	Wartość energetyczna: 2600.61 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sód: 3122.94 mg;	Wartość energetyczna: 2710.94 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sód: 3208.03 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-05 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 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>) Salatka wiosenna - diety 100 g
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2747.95 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 387.49 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sód: 3099.01 mg;	Wartość energetyczna: 2758.78 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 411.87 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 3454.52 mg;	Wartość energetyczna: 2868.24 kcal; Białko ogółem: 140.63 g; Tłuszcz: 91.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 49.61 g; Sód: 3317.08 mg;	Wartość energetyczna: 2869.12 kcal; Białko ogółem: 136.47 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 406.26 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 42.74 g; Sód: 3224.14 mg;	Wartość energetyczna: 2930.70 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 418.77 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sód: 4068.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-06 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>) Arbuz 150 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 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 wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>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 wiej.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 wiej.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 wiej.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 wiej.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 wiej.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: 2529.91 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 81.77 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2877.50 mg;	Wartość energetyczna: 2679.99 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 88.46 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2247.23 mg;	Wartość energetyczna: 2466.54 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sód: 3054.92 mg;	Wartość energetyczna: 2546.01 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2877.90 mg;	Wartość energetyczna: 2696.09 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sód: 2247.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-07 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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 Salata 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata 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>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata 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 salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 mlekiem 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>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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		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	
		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: 2784.28 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 423.84 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sód: 3642.84 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: 2884.88 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 442.30 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sód: 4033.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-09 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 JĘCZ, 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 JĘCZ, 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>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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: 2624.76 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sód: 3324.20 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-10 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (SOJ, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 100 g (SOJ, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 100 g (SOJ, GOR,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 400 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 250 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE,) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko 1 szt 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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-11 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 150 g 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 Arbuz 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 1 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 1 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 1 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 1 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>) 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: 2462.87 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sód: 3361.31 mg;	Wartość energetyczna: 2462.10 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 49.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 3158.84 mg;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 398.30 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sód: 3195.71 mg;	Wartość energetyczna: 2567.25 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 425.31 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3492.51 mg;	Wartość energetyczna: 2570.48 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 424.41 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sód: 3238.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 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 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 (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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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	
		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 2026-08-31 do dnia 2026-09-13 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)
2026-09-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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