

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 90 g Rozszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rozszponka 10 g	
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew z groszkiem* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (<u>SEL,</u>) Marchew z groszkiem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 100 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Twarożek z koperkiem 50 g (<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 Salata zielona 20 g Paszтет rybny z warzywami (Łosoś)** 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1923.45 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.00 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 44.77 g; Sód: 2393.09 mg;	Wartość energetyczna: 2151.53 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 54.48 g; Sód: 2443.24 mg;	Wartość energetyczna: 2009.98 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 2134.90 mg;	Wartość energetyczna: 2036.29 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sód: 2184.87 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>)	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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino *() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z marchewką* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	
	PN		Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2222.37 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 3184.69 mg;	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sód: 3680.53 mg;	Wartość energetyczna: 2294.56 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 3041.01 mg;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2968.69 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-16 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE,</u>) Banan 120 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Salatka witaminowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
		Wartość energetyczna: 2183.55 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sód: 3447.79 mg;	Wartość energetyczna: 2357.33 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 3079.42 mg;	Wartość energetyczna: 2011.88 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3002.15 mg;	Wartość energetyczna: 2058.28 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 3520.35 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	
	II ŚN		Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2388.48 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sód: 2989.44 mg;	Wartość energetyczna: 2477.44 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sód: 2639.57 mg;	Wartość energetyczna: 2293.13 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 2248.96 mg;	Wartość energetyczna: 2266.13 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 2248.96 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Śliwka szt 2 szt Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Brokuł gotowany* 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 90 g Salata zielona 10 g
	N	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2088.32 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3365.89 mg;	Wartość energetyczna: 2342.65 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3619.75 mg;	Wartość energetyczna: 2145.27 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 3020.23 mg;	Wartość energetyczna: 2098.35 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.35 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2890.15 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kalańfort gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sód: 3508.79 mg;	Wartość energetyczna: 2400.89 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sód: 3204.22 mg;	Wartość energetyczna: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2725.14 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 25g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2131.30 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3185.14 mg;	Wartość energetyczna: 2352.19 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sód: 3201.62 mg;	Wartość energetyczna: 2189.10 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 306.37 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 2836.04 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Warzywa pieczone 100 g	
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Salatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła* 90 g Roszponka 10 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1995.59 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 322.88 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 2227.05 mg;	Wartość energetyczna: 2150.53 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sód: 2284.89 mg;	Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 1927.42 mg;	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	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>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		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 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ. MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 25g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2081.45 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 3188.42 mg;	Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 3721.32 mg;	Wartość energetyczna: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 3078.80 mg;	Wartość energetyczna: 1964.38 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 2946.08 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków miesa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor b/skórki 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pasta z brokuła * 100 g Pomidor 100 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2532.10 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sód: 3543.49 mg;	Wartość energetyczna: 2636.70 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 412.23 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 48.66 g; Sód: 3325.48 mg;	Wartość energetyczna: 2579.51 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 412.62 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 2990.34 mg;	Wartość energetyczna: 2580.88 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 412.90 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2990.82 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztecik z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II śniadanie		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Mix салат 20 g	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 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna () 80 g (<u>SEL</u>) Mix салат 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.68 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sód: 2728.80 mg;	Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sód: 2758.38 mg;	Wartość energetyczna: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2433.85 mg;	Wartość energetyczna: 2194.36 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sód: 2376.65 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Zacierka 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ogórek świeży 80 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 1968.55 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 2256.44 mg;	Wartość energetyczna: 2020.71 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sód: 2676.84 mg;	Wartość energetyczna: 2033.13 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 1895.51 mg;	Wartość energetyczna: 1956.42 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 1754.51 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatkı wieprzowej pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2051.43 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sód: 2735.81 mg;	Wartość energetyczna: 2280.40 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sód: 2743.61 mg;	Wartość energetyczna: 2051.84 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sód: 2381.26 mg;	Wartość energetyczna: 2052.49 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sód: 2381.53 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1984.61 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2811.23 mg;	Wartość energetyczna: 2147.95 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 3265.99 mg;	Wartość energetyczna: 2125.60 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2704.35 mg;	Wartość energetyczna: 2149.26 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 2682.30 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,