Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (***MLE, SEL,***) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (***MLE, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (***MLE, SEL,***) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (***MLE, SEL,***) Pomidor z olejem 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (***MLE, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 25 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2505.66 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sód: 2288.58 mg;	Wartość energetyczna: 2457.92 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 1957.90 mg;	Wartość energetyczna: 2589.84 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 43.76 g; Sód: 2362.13 mg;	Wartość energetyczna: 2542.86 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 83.33 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sód: 2311.46 mg;	Wartość energetyczna: 2513.12 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2034.70 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Zacierka na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 (***GLU PSZ,***) 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 (***GLU PSZ,***) 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 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***SEL,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***SEL,***)
	PN	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2603.25 kcal; Białko ogółem: 139.89 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sód: 2707.36 mg;	Wartość energetyczna: 2690.39 kcal; Białko ogółem: 138.12 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 2764.51 mg;	Wartość energetyczna: 2519.42 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sód: 2775.74 mg;	Wartość energetyczna: 2717.25 kcal; Białko ogółem: 144.29 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 373.94 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sód: 2947.36 mg;	Wartość energetyczna: 2818.39 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 395.83 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 3084.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-28 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***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,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***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,***) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sałatka rubinowa b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sałatka rubinowa b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2192.77 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 2335.94 mg;	Wartość energetyczna: 2329.35 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sód: 2536.27 mg;	Wartość energetyczna: 2590.89 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 389.96 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sód: 3416.02 mg;	Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 2415.14 mg;	Wartość energetyczna: 2442.75 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 389.51 g; W tym cukry: 94.43 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 2538.67 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 250 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2660.27 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 396.42 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sód: 2852.57 mg;	Wartość energetyczna: 2690.99 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 401.51 g; W tym cukry: 71.08 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sód: 2863.69 mg;	Wartość energetyczna: 2824.27 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 436.68 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 55.37 g; Sód: 3325.57 mg;	Wartość energetyczna: 2713.85 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 409.06 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sód: 2948.89 mg;	Wartość energetyczna: 2750.17 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 415.43 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sód: 2992.01 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 250 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***)
	PN	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g				
		Wartość energetyczna: 2558.58 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2678.81 mg;	Wartość energetyczna: 2639.44 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sód: 2747.18 mg;	Wartość energetyczna: 2588.04 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sód: 3222.05 mg;	Wartość energetyczna: 2609.77 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sód: 2728.83 mg;	Wartość energetyczna: 2720.10 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 379.35 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 2813.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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,***) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) 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,***) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 100 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2578.01 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sód: 3000.98 mg;	Wartość energetyczna: 2742.48 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 3477.80 mg;	Wartość energetyczna: 2668.63 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 52.80 g; Sód: 3203.81 mg;	Wartość energetyczna: 2669.51 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 404.13 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sód: 3110.87 mg;	Wartość energetyczna: 2844.40 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 415.97 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sód: 4020.92 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	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,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	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,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 250 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, SEL,***) 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	Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Sałata zielona 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: 2529.88 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 2980.71 mg;	Wartość energetyczna: 2679.96 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 2350.44 mg;	Wartość energetyczna: 2523.45 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 343.74 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 47.26 g; Sód: 3049.53 mg;	Wartość energetyczna: 2545.98 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2981.11 mg;	Wartość energetyczna: 2696.06 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 2350.84 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2533.82 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 390.43 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 2513.36 mg;	Wartość energetyczna: 2547.01 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2223.93 mg;	Wartość energetyczna: 2613.56 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 423.75 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sód: 2883.89 mg;	Wartość energetyczna: 2635.48 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sód: 2754.96 mg;	Wartość energetyczna: 2634.87 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 418.63 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 2446.33 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 70 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) kasza pęczak/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, S02,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) kasza pęczak/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, S02,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) kasza pęczak/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos chrzanowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, S02,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z brokułu i pomidora 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z brokułu i pomidora b/skórki 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (Łosoś) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2627.53 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 67.49 g; Błonnik pok.: 51.85 g; Sód: 2928.17 mg;	Wartość energetyczna: 2872.15 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 456.47 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sód: 3320.96 mg;	Wartość energetyczna: 2906.90 kcal; Białko ogółem: 140.27 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 58.57 g; Sód: 3413.39 mg;	Wartość energetyczna: 2713.28 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 404.48 g; W tym cukry: 68.71 g; Błonnik pok.: 53.17 g; Sód: 2995.88 mg;	Wartość energetyczna: 2973.40 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 475.08 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 3711.64 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Musli 20 g (***GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Musli 20 g (***GLU PSZ, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Warzywa pieczone 150 g Dip ziołowy 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 200 g Dip ziołowy 20 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (***MLE, SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (***MLE, SEL,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 150 g (***MLE, SEL,***)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2465.05 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sód: 3015.03 mg;	Wartość energetyczna: 2533.05 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 397.94 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sód: 2663.03 mg;	Wartość energetyczna: 2523.89 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 43.08 g; Sód: 3339.80 mg;	Wartość energetyczna: 2556.88 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sód: 3098.77 mg;	Wartość energetyczna: 2657.54 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 404.60 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 2892.37 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-05 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 100 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 100 g (***SOJ, GOR,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata 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 łopatki 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 łopatki 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 Pasztet 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 Pasztet 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 Pasztet 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		Gruszka 1szt. 150 g 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.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 408.81 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sód: 2211.13 mg;	Wartość energetyczna: 2492.17 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 400.35 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 2560.91 mg;	Wartość energetyczna: 2608.98 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 49.32 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: 2555.46 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 401.16 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sód: 2560.91 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybno-warzywny* 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) 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 (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pomidor 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 25 g (***SOJ, SEL,***) Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2440.91 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 2409.09 mg;	Wartość energetyczna: 2456.34 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 414.74 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sód: 2207.22 mg;	Wartość energetyczna: 2523.15 kcal; Białko ogółem: 134.73 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 43.67 g; Sód: 3126.02 mg;	Wartość energetyczna: 2545.29 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 424.25 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 2540.29 mg;	Wartość energetyczna: 2564.72 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 427.46 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2287.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka 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 (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,***) Sałata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g
	PN	Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z dyni pieczonej z natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sód: 3292.87 mg;	Wartość energetyczna: 2344.52 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sód: 3452.87 mg;	Wartość energetyczna: 2451.07 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 376.13 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sód: 3187.72 mg;	Wartość energetyczna: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sód: 3292.87 mg;	Wartość energetyczna: 2344.52 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 366.11 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sód: 3452.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 250 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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 homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata 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: 2435.08 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 36.43 g; Sód: 2993.19 mg;	Wartość energetyczna: 2444.21 kcal; Białko ogółem: 139.62 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2457.65 mg;	Wartość energetyczna: 2492.11 kcal; Białko ogółem: 143.08 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sód: 2993.97 mg;	Wartość energetyczna: 2506.08 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 3056.52 mg;	Wartość energetyczna: 2565.44 kcal; Białko ogółem: 147.50 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 367.99 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2757.76 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,