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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (***JAJ, MLE,***) 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 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sałatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 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 Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 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 50 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,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 25 g (***SOJ, SEL,***)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2235.47 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2120.30 mg;	Wartość energetyczna: 2413.04 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sód: 2265.32 mg;	Wartość energetyczna: 2150.53 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 338.02 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 1766.74 mg;	Wartość energetyczna: 2208.49 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 1678.04 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 90 g (***SEL,***)	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (***SEL,***)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Karczek pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) 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* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 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	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/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		
	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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) 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 graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (***SEL,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 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 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 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 (bez oleju) * 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		Bułka pszenna długa krojona 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
		Wartość energetyczna: 2403.36 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sód: 2500.69 mg;	Wartość energetyczna: 2462.80 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sód: 2715.45 mg;	Wartość energetyczna: 2301.03 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 2470.97 mg;	Wartość energetyczna: 2163.65 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2475.83 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-28 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 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 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 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 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 Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 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,***) Pomidor b/skórki 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 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 Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 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 () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew gotowana (bez oleju)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sałatka rubinowa b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1902.26 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2537.75 mg;	Wartość energetyczna: 2100.41 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sód: 2825.05 mg;	Wartość energetyczna: 2062.53 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sód: 2361.36 mg;	Wartość energetyczna: 1909.73 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sód: 2495.49 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 Graham 50 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 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 50 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,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Fasolka po bretońsku 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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* 350 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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
	PD		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***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 Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 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 80 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 80 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 80 g (***MLE,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa (bez oleju) 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	
		Wartość energetyczna: 2199.55 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sód: 3258.87 mg;	Wartość energetyczna: 2409.21 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sód: 2815.79 mg;	Wartość energetyczna: 2262.04 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 327.72 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 2647.14 mg;	Wartość energetyczna: 2081.91 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sód: 2634.22 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 100 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 400 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 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 100 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 () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 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 () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju)* 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* 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		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (***JAJ, MLE, 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 50 g (***JAJ, MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 100 g	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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek świeży 100 g
	PN	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z kalafiora ,oliwy i koperku 100 g			
		Wartość energetyczna: 2154.58 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 2422.40 mg;	Wartość energetyczna: 2297.22 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sód: 2800.69 mg;	Wartość energetyczna: 2176.44 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 2031.14 mg;	Wartość energetyczna: 2073.24 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 2361.48 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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,***) 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
	II ŚN		Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 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 () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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		
	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 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 80 g Pomidor 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	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 80 g 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
		Wartość energetyczna: 2106.53 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sód: 2714.86 mg;	Wartość energetyczna: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 376.64 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sód: 3089.66 mg;	Wartość energetyczna: 2168.59 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 2935.68 mg;	Wartość energetyczna: 2264.96 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 343.43 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 44.19 g; Sód: 2796.66 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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	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 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
	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 150 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* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 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 gotowany z/k z/s 150 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 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 () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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.wieprzowe go 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.wieprzowe go 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.wieprzowe go 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.wieprzowe go 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	Sok pomidorowy 250 ml
		Wartość energetyczna: 2367.86 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 2909.10 mg;	Wartość energetyczna: 2371.27 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sód: 2959.90 mg;	Wartość energetyczna: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 2144.85 mg;	Wartość energetyczna: 2214.52 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sód: 2838.79 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	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,***) 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,***) Pomidor 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 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 400 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 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
	II ŚN		Chleb Graham 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		Chleb Graham 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
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 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 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/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		
	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 Pasta z twarogu i warzyw 50 g (***MLE, SEL,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 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 warzyw 50 g (***MLE, SEL,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.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 warzyw 50 g (***MLE, SEL,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.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 warzyw 50 g (***MLE, SEL,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1944.15 kcal; Białko ogółem: 70.31 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sód: 2428.76 mg;	Wartość energetyczna: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sód: 2463.72 mg;	Wartość energetyczna: 1936.21 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 327.99 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 1783.35 mg;	Wartość energetyczna: 2010.04 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sód: 2173.43 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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 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 b/skórki 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 200 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	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) kasza pęczak/sypko 200 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* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska drobiowa 100 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 200 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* b/c 250 ml
	PD		Sałatka z brokułu i pomidora 100 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***)	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (***RYB, SEL,***)
	PN	Śliwka szt 2 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	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2255.77 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sód: 2612.87 mg;	Wartość energetyczna: 2606.41 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 54.15 g; Sód: 3137.46 mg;	Wartość energetyczna: 2229.62 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sód: 2744.76 mg;	Wartość energetyczna: 2417.53 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 392.05 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 51.90 g; Sód: 2698.57 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	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 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 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	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (***MLE,***) 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 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 ()* 100 g (***MLE, SEL,***)	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,***) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 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 ()* 100 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	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
		Wartość energetyczna: 2070.43 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 3065.55 mg;	Wartość energetyczna: 2157.67 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sód: 3487.82 mg;	Wartość energetyczna: 2057.17 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 341.02 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 2246.80 mg;	Wartość energetyczna: 2015.45 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sód: 2749.24 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 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 350 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Jabłko 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 () 350 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,***) 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 () 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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 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 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
	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: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 2012.50 mg;	Wartość energetyczna: 2379.56 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 373.49 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 46.16 g; Sód: 2141.96 mg;	Wartość energetyczna: 2177.04 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2466.85 mg;	Wartość energetyczna: 2389.43 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 383.85 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sód: 2089.87 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 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,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 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 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt 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		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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 brązowym * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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 () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 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
	PD		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Twarożek z natką pietruszki 30 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 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.wieprzowe go 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	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 Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 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 koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	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 Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 25 g (***SOJ, SEL,***)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 25 g (***SOJ, SEL,***)
		Wartość energetyczna: 2081.59 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 45.18 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 2407.22 mg;	Wartość energetyczna: 2220.27 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sód: 2767.30 mg;	Wartość energetyczna: 2131.03 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.26 g; Węglowodany ogółem: 359.40 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sód: 2029.35 mg;	Wartość energetyczna: 2124.71 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sód: 2625.96 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 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 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
	II ŚN		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 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 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 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 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 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 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 200 g (***GLU JĘCZ,***) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		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		
	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 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	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	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 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	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
	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: 1989.03 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sód: 3056.39 mg;	Wartość energetyczna: 2339.74 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 46.03 g; Sód: 3096.09 mg;	Wartość energetyczna: 2017.03 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sód: 3216.39 mg;	Wartość energetyczna: 1998.98 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 66.74 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sód: 2890.50 mg;

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 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 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 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 pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 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 () 200 g Schab gotowany 100 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
	PD		Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 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 50 g (***MLE,***) Pomidor 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 50 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 50 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 50 g (***MLE,***) Pomidor 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
		Wartość energetyczna: 2086.50 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2753.78 mg;	Wartość energetyczna: 2195.97 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2724.12 mg;	Wartość energetyczna: 2058.29 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 44.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sód: 2183.88 mg;	Wartość energetyczna: 2131.59 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sód: 2687.62 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,