Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	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,***) Chleb Graham 50 g (***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 90 g Roszponka 10 g	Płatki 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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 b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Marchew z groszkiem* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Marchew z groszkiem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 100 g		
	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 Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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 50 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1855.80 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sód: 2311.09 mg;	Wartość energetyczna: 2086.29 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 49.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 50.51 g; Sód: 2361.04 mg;	Wartość energetyczna: 2007.58 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 2135.10 mg;	Wartość energetyczna: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sód: 2377.75 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***)	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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 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 kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 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 Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2201.37 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sód: 3184.69 mg;	Wartość energetyczna: 2342.68 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sód: 3802.53 mg;	Wartość energetyczna: 2202.39 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 2639.06 mg;	Wartość energetyczna: 2104.97 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sód: 2991.40 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-14 środa	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko 150 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Banan 120 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sałatka witaminowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	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,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml
		Wartość energetyczna: 2183.55 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sód: 3447.79 mg;	Wartość energetyczna: 2357.33 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 360.75 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 3079.42 mg;	Wartość energetyczna: 2008.81 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sód: 3198.11 mg;	Wartość energetyczna: 1962.28 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sód: 3712.35 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (***SEL,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	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 kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	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,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą * 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,***) Surówka z marchwi i selera 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,***) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 200 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Seler z pietruszką gotowany (bez oleju) () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***)		
	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2405.56 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sód: 3039.26 mg;	Wartość energetyczna: 2491.88 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sód: 2695.62 mg;	Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sód: 2305.01 mg;	Wartość energetyczna: 2306.77 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 10.38 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sód: 2604.21 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, 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 Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Ser żółty 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2088.32 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3365.89 mg;	Wartość energetyczna: 2342.65 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sód: 3619.75 mg;	Wartość energetyczna: 2145.27 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 326.32 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 3020.23 mg;	Wartość energetyczna: 2000.64 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sód: 3074.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (***SOJ, SEL,***) Musztarda 10 g (***GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/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,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) 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 Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2477.57 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 350.73 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sód: 3508.79 mg;	Wartość energetyczna: 2385.89 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 47.73 g; Sód: 3217.85 mg;	Wartość energetyczna: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2725.14 mg;	Wartość energetyczna: 2089.62 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sód: 2701.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Koktajl z jagód * b/c 200 g (***MLE,***)		
	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	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 100 g	Herbata czarna granulowana z/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 100 g	Herbata czarna granulowana z/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 b/skórki 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 25g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2072.94 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sód: 2783.52 mg;	Wartość energetyczna: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 310.52 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sód: 2800.01 mg;	Wartość energetyczna: 2129.93 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 2434.08 mg;	Wartość energetyczna: 2030.03 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 2643.48 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-19 poniedziałek	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 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 100 g (***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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Warzywa pieczone 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Sałatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	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,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g	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,***) Pasta z brokuła * 90 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)			
		Wartość energetyczna: 1995.79 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2226.39 mg;	Wartość energetyczna: 2150.73 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sód: 2284.24 mg;	Wartość energetyczna: 2159.25 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 1915.94 mg;	Wartość energetyczna: 2061.85 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sód: 2111.45 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***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,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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 kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki 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,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (***MLE,***) Sałata zielona 5 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	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,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2081.45 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sód: 3188.42 mg;	Wartość energetyczna: 2397.18 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 3721.80 mg;	Wartość energetyczna: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sód: 3078.80 mg;	Wartość energetyczna: 1859.38 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 38.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 2922.08 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-21 środa	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 Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Rukola 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,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 90 g Rukola 10 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 Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 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,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (***MLE,***)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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,***) Brokuł gotowany* 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, 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 Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 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 Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 100 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2494.20 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 387.09 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sód: 3232.26 mg;	Wartość energetyczna: 2608.92 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 408.30 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 47.44 g; Sód: 3331.95 mg;	Wartość energetyczna: 2488.12 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 407.98 g; W tym cukry: 59.50 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sód: 2674.65 mg;	Wartość energetyczna: 2457.39 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sód: 3194.09 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 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 Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 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,***) 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,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 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,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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 Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna () 80 g (***SEL,***) Mix sałat 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.68 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 43.61 g; Sód: 2728.80 mg;	Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sód: 2758.38 mg;	Wartość energetyczna: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sód: 2433.85 mg;	Wartość energetyczna: 2120.62 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 59.08 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sód: 2487.09 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-23 piątek	Śniadanie	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,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***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,***) Ogórek świeży 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***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,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2043.35 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 2259.24 mg;	Wartość energetyczna: 2095.51 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 317.50 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sód: 2679.64 mg;	Wartość energetyczna: 2107.93 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 1898.31 mg;	Wartość energetyczna: 1910.35 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sód: 1969.31 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-24 sobota	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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2051.43 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sód: 2735.81 mg;	Wartość energetyczna: 2280.40 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sód: 2743.61 mg;	Wartość energetyczna: 2051.84 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sód: 2381.26 mg;	Wartość energetyczna: 1998.69 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sód: 2440.73 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza 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,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 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 pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody 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 pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (***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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)			
		Wartość energetyczna: 1997.36 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 2790.98 mg;	Wartość energetyczna: 2173.68 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sód: 3263.82 mg;	Wartość energetyczna: 2125.60 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 2704.35 mg;	Wartość energetyczna: 2066.24 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sód: 2892.38 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,