Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 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 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 70 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) 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* 150 g 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,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) 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* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 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 100 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 50 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 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.d od.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2339.58 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 403.22 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 52.94 g; Sód: 3154.73 mg;	Wartość energetyczna: 2363.94 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sód: 2511.94 mg;	Wartość energetyczna: 2220.59 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 55.11 g; Sód: 2685.68 mg;	Wartość energetyczna: 2431.38 kcal; Białko ogółem: 106.06 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 408.83 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sód: 3218.94 mg;	Wartość energetyczna: 2455.74 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sód: 2576.15 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-10 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 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 Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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,***) 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 kiszony 80 g	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 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 Ogórek kiszony 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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
	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 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 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	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2714.94 kcal; Białko ogółem: 136.85 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sód: 5214.42 mg;	Wartość energetyczna: 2718.92 kcal; Białko ogółem: 130.89 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 4391.58 mg;	Wartość energetyczna: 2607.44 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 386.00 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sód: 4973.33 mg;	Wartość energetyczna: 2734.94 kcal; Białko ogółem: 137.85 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sód: 5614.42 mg;	Wartość energetyczna: 2738.92 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 409.24 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 4791.58 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-11 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,***) 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 150 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 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) 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,***) 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,***) 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 150 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 b/skórki 80 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 () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka witaminowa 150 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 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 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 Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) 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	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 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 50 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,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***)	Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2726.82 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sód: 3469.72 mg;	Wartość energetyczna: 2838.18 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 445.30 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sód: 3630.15 mg;	Wartość energetyczna: 2492.16 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 394.59 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sód: 3221.03 mg;	Wartość energetyczna: 2726.82 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sód: 3469.72 mg;	Wartość energetyczna: 2838.18 kcal; Białko ogółem: 129.51 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 445.30 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sód: 3630.15 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-12 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-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) 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 kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałata zielona 5 g Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) 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,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***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,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***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,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) 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,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, 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* dieta 150 g (***MLE, 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* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, 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* dieta 150 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2466.26 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 3352.25 mg;	Wartość energetyczna: 2530.86 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 393.36 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 2698.83 mg;	Wartość energetyczna: 2396.21 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 351.40 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 49.74 g; Sód: 2696.28 mg;	Wartość energetyczna: 2502.26 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 3354.25 mg;	Wartość energetyczna: 2566.86 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 2700.83 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-13 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 100 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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 150 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 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 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) Pomarańcza 1 szt. 1 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,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Pomarańcza 1 szt. 1 szt	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 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (***MLE,***) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Kefir 2% tł 250 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 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 () 250 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 () 250 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 () 250 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 () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		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	Smoothie (szpinak, cytryna, natka pietruszki) 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany z olejem* 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,***) Brokuł gotowany z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany z olejem* 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2477.51 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 2922.49 mg;	Wartość energetyczna: 2510.36 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 2428.52 mg;	Wartość energetyczna: 2613.49 kcal; Białko ogółem: 141.06 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sód: 3027.87 mg;	Wartość energetyczna: 2527.51 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 396.79 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 2962.49 mg;	Wartość energetyczna: 2599.36 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 395.07 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 2473.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-14 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 na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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
	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	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 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	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 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	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skróki (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skróki (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 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 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 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 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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: 2691.72 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 386.17 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sód: 3701.80 mg;	Wartość energetyczna: 2605.20 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 426.17 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sód: 3287.47 mg;	Wartość energetyczna: 2565.32 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sód: 3507.17 mg;	Wartość energetyczna: 2757.16 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sód: 3751.11 mg;	Wartość energetyczna: 2743.20 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 455.92 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3479.47 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-15 niedziela	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 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 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 * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 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 () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 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 () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 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 * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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 b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-dynia 120g 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-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2657.03 kcal; Białko ogółem: 131.90 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sód: 3683.25 mg;	Wartość energetyczna: 2610.01 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 2965.81 mg;	Wartość energetyczna: 2658.38 kcal; Białko ogółem: 143.44 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 378.60 g; W tym cukry: 64.94 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sód: 3381.95 mg;	Wartość energetyczna: 2779.33 kcal; Białko ogółem: 144.82 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 400.63 g; W tym cukry: 66.54 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sód: 3763.58 mg;	Wartość energetyczna: 2732.32 kcal; Białko ogółem: 143.49 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 385.82 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 3046.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.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.d od.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 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.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 100 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.d od.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.d od.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 50g, 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 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Twaróg półtłusty 150 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 150 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,***) Brokuł gotowany 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Brokuł gotowany 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt
		Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2997.49 mg;	Wartość energetyczna: 2657.44 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 402.40 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2419.04 mg;	Wartość energetyczna: 2490.42 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sód: 2921.45 mg;	Wartość energetyczna: 2580.98 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 409.72 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 2997.49 mg;	Wartość energetyczna: 2722.44 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 404.25 g; W tym cukry: 73.87 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2427.04 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-17 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 mieszany pszenno-żytni 100 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,***) 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 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 mieszany pszenno-żytni 100 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
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 250 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 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 zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 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 () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 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 zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***)
	PD	Sok owocowo-warzywny 200 ml		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	Sok owocowo-warzywny 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 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 kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 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 Jajko gotowane kl M 1 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 kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 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 kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 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
	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: 2385.21 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 4156.31 mg;	Wartość energetyczna: 2486.89 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 419.77 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3688.86 mg;	Wartość energetyczna: 2525.94 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sód: 4521.60 mg;	Wartość energetyczna: 2441.88 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 392.63 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sód: 4198.98 mg;	Wartość energetyczna: 2543.55 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 427.93 g; W tym cukry: 101.67 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3731.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-09 do dnia 2026-11-22 KUCHNIA PUŁAWY

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-18 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 (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Sałata zielona 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 (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g 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,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Sałata zielona 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 (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) 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 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza gryczana 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
	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 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 z olejem* 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 z olejem* 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 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 z olejem* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 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 z olejem* 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 z olejem* 100 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	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2633.52 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sód: 3329.87 mg;	Wartość energetyczna: 2644.03 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2776.81 mg;	Wartość energetyczna: 2676.26 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 407.52 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sód: 3007.12 mg;	Wartość energetyczna: 2633.52 kcal; Białko ogółem: 128.26 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 44.44 g; Sód: 3329.87 mg;	Wartość energetyczna: 2644.03 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 416.57 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 2776.81 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-19 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 kiszony 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 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 kiszony 100 g	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 kiszony 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 100 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* 400 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 z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 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* 400 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 pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 400 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 z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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,***) Bułka pszenna długa krojona 120 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	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,***) 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,***) Bułka pszenna długa krojona 120 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,***) Sałata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2651.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sód: 3539.37 mg;	Wartość energetyczna: 2687.29 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 2927.53 mg;	Wartość energetyczna: 2615.22 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 47.70 g; Sód: 3471.07 mg;	Wartość energetyczna: 2651.92 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 47.64 g; Sód: 3539.37 mg;	Wartość energetyczna: 2687.29 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 419.22 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sód: 2927.53 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 150 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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
	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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, 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 100 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) 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,***) 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-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2613.17 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 446.85 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sód: 3936.29 mg;	Wartość energetyczna: 2722.36 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 452.92 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 2580.19 mg;	Wartość energetyczna: 2503.25 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 398.58 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 46.20 g; Sód: 3767.64 mg;	Wartość energetyczna: 2613.17 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 446.85 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sód: 3936.29 mg;	Wartość energetyczna: 2722.36 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 452.92 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 2580.19 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-21 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 mieszany pszenno-żytni 80 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 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 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 mieszany pszenno-żytni 80 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
	II ŚN	Sok jabłkowy 150 ml		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	Sok jabłkowy 200 ml	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 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 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 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 * 250 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 (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 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 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 250 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	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 Marchew gotowana z olejem* 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 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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 Marchew gotowana z olejem* 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 Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2259.48 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2821.18 mg;	Wartość energetyczna: 2361.89 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2655.09 mg;	Wartość energetyczna: 2377.27 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 46.30 g; Sód: 2887.08 mg;	Wartość energetyczna: 2279.98 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 352.10 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 2823.18 mg;	Wartość energetyczna: 2382.39 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 2657.09 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C03 Z ogr.łatwo przyswajalnych weglowodanów	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 150 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 250 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 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 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka z tartym jabłkiem 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty 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 () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 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 () 250 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Bułka pszenna długa krojona 50 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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb Graham 150 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 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.d od.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g
	PN	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 25 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2597.40 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 427.76 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 3964.96 mg;	Wartość energetyczna: 2611.31 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3418.43 mg;	Wartość energetyczna: 2465.97 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 390.44 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sód: 3839.41 mg;	Wartość energetyczna: 2597.40 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 427.76 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 3964.96 mg;	Wartość energetyczna: 2611.31 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 413.64 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3418.43 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,