

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)			
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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		
		II ŚN Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)					
		Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			PD Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
				PN Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			
Wartość energetyczna: 2542.89 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 4457.82 mg;		Wartość energetyczna: 2577.71 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 406.20 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 3643.91 mg;		Wartość energetyczna: 2670.89 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 4777.82 mg;		Wartość energetyczna: 2632.91 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 3720.71 mg;	

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-07 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) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata 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 Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb 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) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata 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 Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 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) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/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) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Mandarynka 150 g			
	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix salat 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g Mix salat 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g
	PN	Banan 120 g			
		Wartość energetyczna: 2607.62 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 392.31 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sód: 3855.67 mg;	Wartość energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 430.10 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 3344.13 mg;	Wartość energetyczna: 2673.06 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sód: 3904.99 mg;	Wartość energetyczna: 2658.52 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 459.85 g; W tym cukry: 104.62 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sód: 3536.13 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl wielowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2599.04 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sód: 3914.36 mg;	Wartość energetyczna: 2548.25 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3161.24 mg;	Wartość energetyczna: 2721.35 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sód: 3994.69 mg;	Wartość energetyczna: 2670.56 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3241.57 mg;	

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) 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 Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Warzywa pieczone 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) 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 Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Warzywa pieczone 100 g
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml (MLE)			
	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) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	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) Banan 120 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 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 Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			
	Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 434.18 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sód: 2835.41 mg;	Wartość energetyczna: 2588.74 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 425.49 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 2206.64 mg;	Wartość energetyczna: 2558.54 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 434.18 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sód: 2835.41 mg;	Wartość energetyczna: 2653.74 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 427.34 g; W tym cukry: 104.51 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 2214.64 mg;	

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Salata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 80 g (SOJ.) Pomarańcza 150 g Salata lodowa 20 g
	II SN	Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 150 g (MLE.)		Jogurt naturalny z mussem jabłkowym b/c 250 g (MLE.)	
	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, SEL.) Surówka wykwinna 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, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)	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, SEL.) Surówka wykwinna 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, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.)
	PD	Sok owocowo-warzywny 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2501.71 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sód: 3346.62 mg;	Wartość energetyczna: 2597.14 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3434.89 mg;	Wartość energetyczna: 2558.38 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 397.91 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sód: 3524.62 mg;	Wartość energetyczna: 2653.80 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 431.31 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sód: 3612.89 mg;	

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II SN	Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL.)		Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 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 () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/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.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 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 () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/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.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (MLE.)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 200 ml (MLE.)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g
		Wartość energetyczna: 2595.23 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sód: 4548.29 mg;	Wartość energetyczna: 2569.85 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 426.71 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 2706.23 mg;	Wartość energetyczna: 2663.45 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 414.38 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sód: 4615.87 mg;	Wartość energetyczna: 2638.07 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 439.07 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2773.80 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Salatka z pomidora i ogórka z olejem 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/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 Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			
	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 () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/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* 150 g Kompot owocowy* z/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 () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/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* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 150 g			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2608.13 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sód: 3536.67 mg;	Wartość energetyczna: 2548.98 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 414.30 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 2692.94 mg;	Wartość energetyczna: 2608.13 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 408.04 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sód: 3536.67 mg;	Wartość energetyczna: 2631.78 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 432.15 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2808.14 mg;

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Powidła śliwkowe 25 g Mandarynka 150 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Mandarynka 150 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml			
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł. 150 ml (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł. 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Sok pomidorowy 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2557.78 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 430.09 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 4347.67 mg;	Wartość energetyczna: 2661.66 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 434.83 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 3245.75 mg;	Wartość energetyczna: 2587.78 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 433.19 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 4379.17 mg;	Wartość energetyczna: 2691.66 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 437.93 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 3277.25 mg;	

	PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Ketchup saszetka 20g 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Ketchup saszetka 20g 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/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 luksusowa- wp. z kawałków mięsa, wędzona, parzona z dodatkiem białka mleka 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g
	II ŚN	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŃCZ.)	Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŃCZ.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/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 oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/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 oprószone () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g			
	Kolacja	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)	Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana z/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 Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.)
PN	Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.)	Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)	Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 15 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 45 g (GLU PSZ.)	
	Wartość energetyczna: 2789.60 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sód: 3884.02 mg;	Wartość energetyczna: 2595.04 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 420.23 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2880.53 mg;	Wartość energetyczna: 2789.60 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 402.10 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sód: 3884.02 mg;	Wartość energetyczna: 2650.24 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 432.13 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sód: 2957.33 mg;	

		PUŁ- C01 Podstawowa (I i II trymestr)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (I i II trymestr)	PUŁ- C01 Podstawowa (III trymestr i pp 0-6m)	PUŁ- C02 Łatwostrawna (III trymestr i pp 0-6m)
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Szynkowa dębowa kiel.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 JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.) 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 Szynkowa dębowa kiel.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 JEĆZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II SN	Maślanka 250 ml (MLE.)			
	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* 100 g Kompot owocowy* z/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* z/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* 100 g Kompot owocowy* z/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* z/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 15 g		
	Kolacja	Kakao/p z/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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p z/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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p z/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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g	Kakao/p z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Banan 120 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2514.31 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sód: 4563.92 mg;	Wartość energetyczna: 2566.85 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 386.89 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 3740.85 mg;	Wartość energetyczna: 2650.25 kcal; Białko ogółem: 142.82 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 421.81 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sód: 4817.92 mg;	Wartość energetyczna: 2675.19 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3956.45 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,