

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor 90 g Rozzponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor b/skórki 90 g Rozzponka 10 g
	II ŚN		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g		Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Słupki z papryki 100 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 1928.07 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 333.50 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 2499.22 mg;	Wartość energetyczna: 2173.21 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 57.04 g; Sód: 2577.36 mg;	Wartość energetyczna: 2012.28 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 325.02 g; W tym cukry: 66.59 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 2230.22 mg;	Wartość energetyczna: 2507.78 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g; W tym cukry: 56.09 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sód: 2984.92 mg;	

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-23 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 ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (SOJ, SEL,)	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JE CZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (SOJ, SEL,) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.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	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, SOZ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Dyńia duszona z marchewką * 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOZ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona z marchewką * 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Warzywa pieczone 100 g Dip zielony 10 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2129.84 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sód: 3135.37 mg;	Wartość energetyczna: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sód: 3680.83 mg;	Wartość energetyczna: 2261.56 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 3041.31 mg;	Wartość energetyczna: 2578.43 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 3626.42 mg;

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Platki 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	Platki 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym z mussem truskawkowym b/c 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 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		Salatka witaminowa 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 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
	Wartość energetyczna: 2173.59 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sód: 3413.74 mg;	Wartość energetyczna: 2347.37 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 43.26 g; Sód: 3045.71 mg;	Wartość energetyczna: 2001.92 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sód: 2968.10 mg;	Wartość energetyczna: 2416.10 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 370.20 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2878.10 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-06-25 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 50g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80g (MLE,) Ogórek świeży 90g Rozspanka 10g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE,) Pomidor 90g Rozspanka 10g	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80g (MLE,) Pomidor b/skórki 90g Rozspanka 10g	
	II ŚN		Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25g (SOJ, GOR,) Chleb Graham 25g (GLU PSZ,) Salata zielona 5g Masło extra 82% 5g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5g (MLE,) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25g (SOJ, GOR,) Salata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Salata zielona z jogurtem 60g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto pełnoziarniste z mięsem wieprz i warzywami* 300g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Salata zielona z jogurtem 60g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Salata zielona z jogurtem 60g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150g (SEL,) Salata zielona 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150g (SEL,) Salata zielona 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem* 150g (SEL,) Salata zielona 20g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5g (MLE,) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25g (SOJ, GOR,) Pomidor 15g 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: 2107.12 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 50.04 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 2200.79 mg;	Wartość energetyczna: 2436.00 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sód: 2605.50 mg;	Wartość energetyczna: 2165.72 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 2096.96 mg;	Wartość energetyczna: 2501.04 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 2390.88 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	
	II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2093.82 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sód: 3342.69 mg;	Wartość energetyczna: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 3555.97 mg;	Wartość energetyczna: 2068.06 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 2958.09 mg;	Wartość energetyczna: 2433.64 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 2496.55 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80g (<u>SOJ, SEL</u>) Musztarda 10g (<u>GOR</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80g Sałata zielona 20g	
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50g (<u>MLE</u>) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 80g Mix sałat 20g	
PN	Banan 120g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2473.91 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 3501.42 mg;	Wartość energetyczna: 2397.23 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sód: 3197.95 mg;	Wartość energetyczna: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2725.14 mg;	Wartość energetyczna: 2489.52 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sód: 3297.52 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Platki 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 50 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	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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	Platki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 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 z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD			Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE.</u>)		Koktajl z jagód * b/c 200 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL.</u>)		
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2153.69 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 2909.07 mg;	Wartość energetyczna: 2454.39 kcal; Białko ogółem: 129.20 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sód: 3094.61 mg;	Wartość energetyczna: 2211.49 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 68.72 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 2559.97 mg;	Wartość energetyczna: 2552.36 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sód: 2968.93 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JEĆC.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka wiosenna 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g	
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) 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		Sałatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 90 g Rozszponka 10 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2010.05 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 2276.26 mg;	Wartość energetyczna: 2164.99 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sód: 2334.41 mg;	Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 1927.42 mg;	Wartość energetyczna: 2458.89 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 2214.10 mg;	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (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 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (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 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna 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 młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Chleb Graham 25g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25g (MLE.) Salata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 25g (SOJ, GOR.) Salata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Ogórek świeży 80g Mix sałat 20g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (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 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.) Pomidor b/skórki 80g Mix sałat 20g		
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	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-06-30 wtorek	Wartość energetyczna: 1907.81 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 2765.80 mg;	Wartość energetyczna: 2225.56 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3299.00 mg;	Wartość energetyczna: 1865.09 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2656.18 mg;	Wartość energetyczna: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3311.72 mg;

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g	
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z brokuła * 100 g	
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2474.84 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sód: 3531.31 mg;	Wartość energetyczna: 2556.29 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 394.54 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sód: 3455.25 mg;	Wartość energetyczna: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 3120.25 mg;	Wartość energetyczna: 2697.64 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 416.59 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 3419.84 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	
	II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z top wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese z top wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z buraka 80 g Mix sałat 20 g	
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2355.40 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 69.28 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sód: 2610.97 mg;	Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 68.21 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sód: 2758.68 mg;	Wartość energetyczna: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sód: 2316.02 mg;	Wartość energetyczna: 2790.92 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 402.39 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sód: 2796.06 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Jabłko 150 g	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 Jabłko pieczone 150 g	
	II ŚN		Owsianka z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem, rodzynekami i cynamonem b/c 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Sok pomidorowy 200 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1928.80 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 2210.37 mg;	Wartość energetyczna: 1969.41 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 296.05 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2602.07 mg;	Wartość energetyczna: 1993.37 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 1849.44 mg;	Wartość energetyczna: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 2043.75 mg;

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 mięsa 50g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 mięsa 50g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Platki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 mięsa 50g (<u>GLU PSZ. SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 80g Sałata zielona 20g
		II ŚN	Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 180g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami * 180g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 100g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100g Rolada z łopatkki wieprzowej pieczona 50g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	PN	Jabłko 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2047.92 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 2537.95 mg;	Wartość energetyczna: 2309.50 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 43.28 g; Sód: 2829.97 mg;	Wartość energetyczna: 2048.32 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2182.64 mg;	Wartość energetyczna: 2463.50 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sód: 2806.09 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) 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 Rzodkiewka 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) 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 100 g		
	II ŚN		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)		Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>GOR.</u>) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 100 g	Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.d od.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>GOR.</u>) Banan 120 g		
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 1909.81 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2808.73 mg;	Wartość energetyczna: 2073.15 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3263.49 mg;	Wartość energetyczna: 2066.05 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 2755.51 mg;	Wartość energetyczna: 2354.46 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 355.93 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3197.85 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,