

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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 ZYT,</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>) Rozsponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Platki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Rozsponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Platki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rozsponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 100 g
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2400.25 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 2248.27 mg;	Wartość energetyczna: 1642.56 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 223.56 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sód: 1183.49 mg;	Wartość energetyczna: 1114.51 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz: 38.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.74 g; Węglowodany ogółem: 155.27 g; W tym cukry: 38.37 g; Błonnik pok.: 11.81 g; Sód: 754.77 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Rukola 10 g Pasta warzywna* 90 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>)	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 40 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 8 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 15 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL,</u>)
	PN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 73.21 g; Blonnik pok.: 35.43 g; Sód: 2811.98 mg;	Wartość energetyczna: 1861.66 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 240.23 g; W tym cukry: 54.21 g; Blonnik pok.: 24.44 g; Sód: 1868.76 mg;	Wartość energetyczna: 1228.68 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 149.40 g; W tym cukry: 34.92 g; Blonnik pok.: 14.18 g; Sód: 1046.72 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-05 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 2901.42 mg;	Wartość energetyczna: 1725.93 kcal; Białko ogółem: 73.61 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 2014.64 mg;	Wartość energetyczna: 1242.69 kcal; Białko ogółem: 48.70 g; Tłuszcz: 35.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 168.31 g; W tym cukry: 33.04 g; Błonnik pok.: 11.51 g; Sód: 1253.96 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z szynką () 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 356.75 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sód: 2772.22 mg;	Wartość energetyczna: 1664.78 kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 228.19 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 1808.31 mg;	Wartość energetyczna: 1177.75 kcal; Białko ogółem: 46.90 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 160.32 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sód: 1155.15 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	II SN	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 15 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Sok owocowo-warzywny 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2468.80 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sód: 2936.10 mg;	Wartość energetyczna: 1752.42 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 256.57 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 1713.87 mg;	Wartość energetyczna: 1187.41 kcal; Białko ogółem: 45.50 g; Tłuszcz: 40.48 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 167.77 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 11.30 g; Sód: 1105.03 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Platki 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 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>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 200 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 20g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 40 g
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2563.44 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sód: 3022.83 mg;	Wartość energetyczna: 1742.34 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 228.16 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 1937.03 mg;	Wartość energetyczna: 1127.25 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 150.54 g; W tym cukry: 39.83 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sód: 1092.47 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-09 niedziela	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 100 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) 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 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 100 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobiony) 60 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>) 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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2424.51 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sód: 2497.13 mg;	Wartość energetyczna: 1732.16 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 231.19 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sód: 1339.06 mg;	Wartość energetyczna: 1201.80 kcal; Białko ogółem: 45.23 g; Tłuszcz: 42.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 165.46 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 14.93 g; Sód: 871.94 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-10 poniedziałek	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 200 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml
		Wartość energetyczna: 2412.22 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 3377.56 mg;	Wartość energetyczna: 1700.68 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 224.31 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sód: 2266.01 mg;	Wartość energetyczna: 1233.66 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 164.96 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 11.26 g; Sód: 1380.78 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-11 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino * () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka z brokułu i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2611.31 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 49.79 g; Sód: 2835.65 mg;	Wartość energetyczna: 1574.47 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 212.13 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sód: 1896.11 mg;	Wartość energetyczna: 1203.96 kcal; Białko ogółem: 49.02 g; Tłuszcz: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 171.30 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sód: 1127.03 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-12 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 200 ml (<u>MLE</u>) 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 150 ml (<u>MLE</u>) 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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 150 ml	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka mielone 50 g Sos bazylkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 80 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 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>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 40 g (<u>SEL</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
		Wartość energetyczna: 2229.74 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 2900.89 mg;	Wartość energetyczna: 1617.01 kcal; Białko ogółem: 63.30 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sód: 1775.03 mg;	Wartość energetyczna: 1186.01 kcal; Białko ogółem: 45.26 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 157.41 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 12.60 g; Sód: 1200.08 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (<u>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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna dluga krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bial.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jablkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jablkiem i cynamonem 100 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jablkiem i cynamonem 100 g (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokul gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokul gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokul gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tl z musem jablkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tl z musem jablkowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tl z musem jablkowym b/c 100 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	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 Pasztet z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wedzony parzony z dodatkiem bialka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna dluga krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wedzony parzony z dodatkiem bialka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany z ziolami 20 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	P.N	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2248.10 kcal; Bialko ogółem: 91.74 g; Tluszcz: 61.32 g; Kw. tl. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 1868.40 mg;	Wartość energetyczna: 1729.07 kcal; Bialko ogółem: 70.75 g; Tluszcz: 49.39 g; Kw. tl. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 1742.70 mg;	Wartość energetyczna: 1180.40 kcal; Bialko ogółem: 46.79 g; Tluszcz: 37.47 g; Kw. tl. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 171.96 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sód: 977.32 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	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 150 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Kolacja	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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka więj.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogonówka więj.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cwikla z jabłkiem b/c () 50 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml	
		Wartość energetyczna: 2228.56 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 369.89 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sód: 3378.29 mg;	Wartość energetyczna: 1576.64 kcal; Białko ogółem: 65.63 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sód: 2209.57 mg;	Wartość energetyczna: 1114.00 kcal; Białko ogółem: 41.65 g; Tłuszcz: 31.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.50 g; Węglowodany ogółem: 172.87 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 11.42 g; Sód: 1267.07 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-15 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 50 g
	II ŚN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Salata zielona 20 g Brokuł gotowany* 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2454.38 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sód: 3556.22 mg;	Wartość energetyczna: 1852.75 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 283.89 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 2768.14 mg;	Wartość energetyczna: 1361.50 kcal; Białko ogółem: 54.38 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 205.03 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sód: 1584.98 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pasta z cukinii i marchewki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny z musem truskawkowym 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SELT,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SELT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SELT,</u>) 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</u> <u>ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2192.37 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2544.28 mg;	Wartość energetyczna: 1607.23 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 218.06 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 1609.92 mg;	Wartość energetyczna: 1168.98 kcal; Białko ogółem: 50.48 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 156.20 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 11.04 g; Sód: 1064.37 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,