

		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	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g	
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 60 g g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor z olejem 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 25 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2386.04 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 368.07 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sód: 2183.00 mg;	Wartość energetyczna: 1630.45 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 226.69 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 16.45 g; Sód: 1222.13 mg;	Wartość energetyczna: 1107.80 kcal; Białko ogółem: 46.25 g; Tłuszcz: 35.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 156.64 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sód: 749.52 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
2026-07-07 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>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.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>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata 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>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 20 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata 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>) Ryz 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 Buraczkę gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz 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>) Ryz na sypko 8g 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 udźca kurczaka 25 g Salata 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 udźca kurczaka 25 g 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 Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 15 g Salata 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>) Salata 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>)

	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
2026-07-07 wtorek	PN Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 25 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Ogonówka wiej.top.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 15 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Salata 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; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 2411.98 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; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 1468.76 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; Błonnik pok.: 14.18 g; Sód: 1046.72 mg;
2026-07-08 środa	Śniadanie Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ. MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ. MLE.) 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	

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-08 środa	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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, MLE, może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL, GOR, S02.</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 Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, MLE, może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL, GOR, S02.</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 Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, MLE, może zawierać: JAJ.</u> <u>SEL, GOR, S02.</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.</u> <u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2250.22 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3411.69 mg;	Wartość energetyczna: 1697.31 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 238.37 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2426.62 mg;	Wartość energetyczna: 1213.44 kcal; Białko ogółem: 45.18 g; Tłuszcz: 35.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 165.00 g; W tym cukry: 33.37 g; Błonnik pok.: 11.81 g; Sód: 1408.39 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
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (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.) Salatka jarzynowa z olejem () 150 g (SEL.) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa z szynką () 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) 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.: 40.88 g; Sód: 2372.22 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.: 25.25 g; Sód: 1408.31 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	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Warzywa pieczone 50 g Dip ziołowy 10 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Twarożek z natką pietruszki 15 g (MLE.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, SEL.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 30 g (JAJ, MLE, SEL.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (SOJ, GOR.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 30 g (JAJ, MLE, SEL.) Cwikła z jabłkiem b/c () 50 g
PZ	Sok owocowo-warzywny 150 ml	Sok owocowo-warzywny 100 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PUŁAWY

	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
2026-07-10 piątek	Wartość energetyczna: 2469.55 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 382.28 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sód: 2733.91 mg;	Wartość energetyczna: 1774.68 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 1530.22 mg;	Wartość energetyczna: 1191.09 kcal; Białko ogółem: 44.37 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 174.04 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 1013.56 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
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z brokuła* 40 g Salata zielona 10 g
	II SN	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy z warzywami* 60 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 20g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 20g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salatka wiosenna 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) 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: 2258.70 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sód: 3325.64 mg;	Wartość energetyczna: 1784.70 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 228.04 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 1754.88 mg;	Wartość energetyczna: 1148.43 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz: 40.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 150.48 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 13.01 g; Sód: 1201.40 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
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. SEL.) 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 (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 60 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprzowego 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprzowego 30 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprzowego 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		

2026-07-12 niedziela

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
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
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabiko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabiko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Jabiko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 30 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 40 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml
	Wartość energetyczna: 2345.18 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sód: 3425.88 mg;	Wartość energetyczna: 1672.64 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 225.13 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sód: 2319.13 mg;	Wartość energetyczna: 1194.28 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 164.67 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 11.62 g; Sód: 1398.90 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	
2026-07-14 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 poł.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 poł.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 poł.kaw.mięsa 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g	
	II SN	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 kalarepki, 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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 Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix salat 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: 2543.41 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sód: 2781.36 mg;	Wartość energetyczna: 1512.97 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 53.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 203.45 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sód: 1292.00 mg;	Wartość energetyczna: 1180.90 kcal; Białko ogółem: 46.76 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 168.04 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 17.80 g; Sód: 1050.48 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/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 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	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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka 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 bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Salatka 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 bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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	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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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	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
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Salata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 20 g (SOJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 40 g (SEL) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 100 g (MLE, GLU OW) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 100 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 100 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (GLU PSZ, JAJ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek a'la homogenizowany z ziołami 20 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	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; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sód: 1468.40 mg;	Wartość energetyczna: 1729.07 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 260.14 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sód: 1342.70 mg;	Wartość energetyczna: 1180.40 kcal; Białko ogółem: 46.79 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. 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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 15 g (MLE.) 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 (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Cwikła 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 [Por] x 1 szt (JAJ.) Cwikła 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;

		PUL- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUL- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUL- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salatka z pomidorów z olejem i natką pietr b/skórki 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) 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, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (GLU PSZ.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA PUŁAWY

	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
2026-07-18 sobota	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.: 37.66 g; Sód: 3156.22 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.: 23.25 g; Sód: 2368.14 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
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 40 g Salata zielona 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z mussem truskawkowym 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 20 g (MLE.) 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,