

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
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.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszponka 20 g Pomidor 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rozszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 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 150 ml (MLE) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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	Fasolowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD		Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Salatka z brokułu i pomidora 100 g Herbata czarna ekspresowa 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 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 Chleb Graham 100 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 100 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 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i warzyw 30 g (MLE, SEL.) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2220.14 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 2054.75 mg;	Wartość energetyczna: 2279.13 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sód: 3045.31 mg;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sód: 1701.24 mg;	Wartość energetyczna: 2238.57 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 1829.49 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
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>)	Makaron pełnoziarnisty 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 graham-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 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica.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>)	
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 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
	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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>)	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-07 wtorek	PN	<p>Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 25 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2237.88 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2465.19 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 2784.58 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 327.48 g; W tym cukry: 50.48 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sód: 2174.89 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2570.62 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2401.98 mg;</p>
2026-07-08 środa	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 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 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 Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 Salata zielona 20 g</p>	
	II ŚN		<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>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</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 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* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</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>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
PD		<p>Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g</p>	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
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 pol. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2098.46 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3327.67 mg;	Wartość energetyczna: 2114.38 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 3205.66 mg;	Wartość energetyczna: 2151.73 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 3152.28 mg;	Wartość energetyczna: 2319.35 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3374.95 mg;
2026-07-09 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 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 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>) 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 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 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
	III ŚN		Smoothie szpinak, jabłko 150 g		Smoothie szpinak, jabłko 150 g

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, PSZ</u>) Kaszotto 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* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 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	
	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 250 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Salata zielona 10 [Por] x 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2178.53 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sód: 2687.99 mg;	Wartość energetyczna: 2388.20 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sód: 2844.90 mg;	Wartość energetyczna: 2241.03 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sód: 2276.25 mg;	Wartość energetyczna: 2669.21 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sód: 3164.80 mg;
2026-07-10 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 jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-10 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>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 * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>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* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (<u>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	
	PD		Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych z jajkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c () 100 g	
	PN		Sok pomidorowy 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2119.23 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sód: 2865.74 mg;	Wartość energetyczna: 2224.68 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sód: 2881.31 mg;	Wartość energetyczna: 2170.75 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 2498.57 mg;	Wartość energetyczna: 2713.48 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 409.79 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 2730.22 mg;

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-11 sobota	Śniadanie	<p>Płatki 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>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g</p>	
	II ŚN		<p>Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Serek homo naturalny z musem truskawkowym 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem brązowym* 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* b/c 250 ml</p>	<p>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>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	Kolacja	<p>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 Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salatka wiosenna 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Salatka wiosenna - diety 100 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna - diety 100 g</p>	
PN	<p>Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>		<p>Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-11 sobota		Wartość energetyczna: 1929.40 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; W tym cukry: 68.95 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sód: 3131.76 mg;	Wartość energetyczna: 2600.63 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 371.74 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sód: 3358.63 mg;	Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 335.09 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2736.26 mg;	Wartość energetyczna: 2610.36 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 3312.74 mg;
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 Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* 150 g (MLE.) 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 pełnoziarnistym* 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Salatka jarzynowa z olejem () 100 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.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.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 Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.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 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.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		

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-12 niedziela	PN	Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Przecier owocowy jablko-mango 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2361.39 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2811.89 mg;	Wartość energetyczna: 2337.43 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sód: 2866.79 mg;	Wartość energetyczna: 2326.01 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 73.80 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sód: 2047.63 mg;	Wartość energetyczna: 2684.31 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 77.57 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sód: 2385.66 mg;
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 Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Mus z truskawek* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-13 poniedziałek	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 Pasta z twarogu i brokuła 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i brokuła 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml			Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1936.70 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3228.89 mg;	Wartość energetyczna: 2204.20 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 350.61 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sód: 3391.67 mg;	Wartość energetyczna: 1908.25 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 2711.32 mg;	Wartość energetyczna: 2610.05 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2307.12 mg;
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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron pełnoziarnisty 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 graham-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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</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	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 chrzanowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/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>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-14 wtorek	PD		Salatka z brokuła i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka z brokuła i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2441.22 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 42.85 g; Sód: 3034.39 mg;	Wartość energetyczna: 2782.06 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 376.09 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 54.34 g; Sód: 3408.46 mg;	Wartość energetyczna: 2238.84 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sód: 2622.86 mg;	Wartość energetyczna: 2737.72 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 3727.85 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
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 pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 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 250 ml
	Obiad	Grycikowa * 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	Grycikowa * 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa * 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	Grycikowa * 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>) Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Warzywa pieczone 100 g Dip ziolowy 10 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Warzywa pieczone 100 g Dip ziolowy 10 g (<u>MLE</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 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 Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2024.07 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2717.18 mg;	Wartość energetyczna: 2213.67 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sód: 2879.36 mg;	Wartość energetyczna: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sód: 2365.18 mg;	Wartość energetyczna: 2426.24 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2699.89 mg;

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-16 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.do d.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	
	II SN		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł z musem jabłkowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

	PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-16 czwartek	Wartość energetyczna: 2134.88 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 1613.50 mg;	Wartość energetyczna: 2367.56 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sód: 2141.96 mg;	Wartość energetyczna: 2065.80 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 2068.62 mg;	Wartość energetyczna: 2473.67 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 2534.93 mg;	
2026-07-17 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	Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 250 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>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Chleb Graham 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</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 1 szt Twarożek z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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.więp.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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.więp.wędz.parz.z.dod.wod.bi ał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem b/c () 100 g	

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

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-17 piątek	PN	Sok pomidorowy 250 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sód: 2845.45 mg;	Wartość energetyczna: 2208.42 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sód: 2842.98 mg;	Wartość energetyczna: 2163.28 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sód: 2986.98 mg;	Wartość energetyczna: 2473.25 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 386.63 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 2268.01 mg;
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, 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 owsiane na mleku/p 400 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, 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 400 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, 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	
	II ŚN		Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salatka z dyni pieczonej z natką pietruszki i olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 50g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-18 sobota	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 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 Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 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 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
	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.d.biał.wp.z.dod.wody 25 g (SOJ. GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GOR, GLU ŻYT.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2238.21 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 348.07 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sód: 3011.37 mg;	Wartość energetyczna: 2385.42 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sód: 3348.89 mg;	Wartość energetyczna: 2243.01 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 356.06 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 3016.17 mg;	Wartość energetyczna: 2555.15 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 391.49 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sód: 3306.43 mg;
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 Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku/p 400 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z cukinii i marchewki 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z musem truskawkowym 150 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

		PUŁ- D01 Podstawowa	PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	PUŁ- D02 Łatwo strawna	PUŁ- D07 Bogatobiałkowa
2026-07-19 niedziela	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 pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab gotowany 25 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Rukola 10 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2046.81 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2722.31 mg;	Wartość energetyczna: 2288.66 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sód: 2782.44 mg;	Wartość energetyczna: 2084.79 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sód: 2189.88 mg;	Wartość energetyczna: 2392.10 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 2598.34 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,