

|                         |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                           | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-20 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozszponka 10 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                   | Brokułowa z ryżem brązowym* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Curry dyniowe z ciecierzycą * 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                          | Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                   |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 100 g                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pomidor 80 g                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет rybno- warzywny (Łosoś) 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g                                |
|                         | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                               | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1928.07 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 2498.92 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 57.84 g; Sód: 2575.37 mg;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2012.28 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sód: 2229.92 mg;                                                                                                                                           |

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-21 wtorek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )                 | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek świeży 80 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor b/skórki 80 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Dynia duszona z marchewką * 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                 | Pieczarkowa z ziemniakami * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                           | Solferino * ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Dynia duszona z marchewką * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna duża krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g                                                                |
|                   | PN        | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2189.37 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sód: 3184.69 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 314.89 g; W tym cukry: 54.93 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sód: 3680.53 mg;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2261.56 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 55.27 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 3041.01 mg;                                                                                                                                                                                                                                    |

|                  |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-22 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           | Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml     | Grysiówka * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                 |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Salatka witaminowa 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g<br>Rukola 10 g                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                           |
|                  | PN        | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2210.05 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sód: 3453.79 mg;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2383.83 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sód: 3085.42 mg;                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2038.38 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3008.15 mg;                                                                                                                                                                            |

|                     |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Rozponka 10 g | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozponka 10 g | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozponka 10 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Leczo z cukini z kielbasą* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SEL,</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                               | Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                  | Ziemiaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Leczo z drobiem-dieta () 300 g<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                          | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna duża krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                           |
|                     | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g ( <u>SOJ, GOR,</u> )<br>Pomidor 15 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2301.28 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2824.78 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2481.74 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sód: 2661.96 mg;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2210.65 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 2152.63 mg;                                                                                                                                                                               |

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-24 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Arbuz 150 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Sałata zielona 20 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłka prażone b/c 150 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                            | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzynny pasteryzowany 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2115.49 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sód: 3365.31 mg;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2373.72 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sód: 3601.77 mg;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2147.42 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 72.38 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 2999.77 mg;                                                                                                                           |

|                      |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-25 sobota    | Śniadanie | Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Wątróbka wieprzowa duszona w sosie własnym 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                              | Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kalafor gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka drob. luksusowa z fileta, wędł.dr.parzona,z dod.białka wp.z pol.kaw.mięsa 30 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor b/śkórki 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                                                                                        |
| 2026-07-26 niedziela | PN        | Banan 120 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 120 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2473.91 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 63.12 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sód: 3501.42 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2397.23 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sód: 3196.85 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2194.62 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sód: 2725.14 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                        | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                        | Płatki pszenne na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                            |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koktajl z jagód * b/c 200 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g                                                                                                                                                                   |
|                      | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2157.80 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 3191.14 mg;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2458.49 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 44.18 g; Sód: 3375.62 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 306.40 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2842.04 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                         |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                              | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-27 poniedziałek | Śniadanie | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Salatka wiosenna 100 g | kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Połędwica gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> )<br>Warzywa pieczone 100 g |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                            | Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Salatka z kalafiora i pomidora 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Rozszponka 10 g                                                                        | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Rozszponka 10 g                                                                                    | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokuła * 90 g<br>Rozszponka 10 g                                                                        |
|                         | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2010.05 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 2276.26 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2164.99 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sód: 2334.11 mg;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sód: 1927.42 mg;                                                                                                         |

|                   |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-28 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g                 | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g<br>Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                     | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                                                                              |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Mix салат 20 g                                       | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Mix салат 20 g                                                                  |
|                   | PN        | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 25g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                              | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 1935.81 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 292.05 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 2792.61 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2253.56 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3325.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1893.09 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 2682.99 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-29 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rukola 10 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                         | Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                              |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g                                                                                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g                                                                                                                                                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g                                                                                                                                                                                              |
|                  | PN        | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2466.84 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sód: 3531.01 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2556.29 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sód: 3454.75 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 3119.95 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                     |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-30 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Paszтет z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Ogórek świeży 100 g | Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor b/skórki 90 g<br>Rozspanka 10 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                       | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pasta z buraka 80 g<br>Mix салат 20 g                                                             |
|                     | PN        | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2355.40 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sód: 2610.67 mg;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2534.47 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 46.70 g; Sód: 2758.38 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2206.54 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sód: 2315.72 mg;                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2026-07-31 piątek   | Śniadanie | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Powidła śliwkowe 25 g<br>Jabłko 150 g                                                                                         | Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                           | Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                  |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                              | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                               | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g                                                                                                                                                                                           |
|                     | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1968.55 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 2256.44 mg;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2009.16 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2648.14 mg;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2033.13 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 1895.51 mg;                                                                                                                                                                                                                                             |

| PUŁ- D01 Podstawowa |           | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-01 sobota   | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>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, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g | Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>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, S02.</u> )<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                     | II ŚN     | Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salata zielona 5 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Koperkowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami ( ) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | PD        | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g<br>Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | PN        | Jabłko 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2065.28 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 326.43 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sód: 2579.29 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2280.40 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sód: 2743.61 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                      |           | PUŁ- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PUŁ- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | PUŁ- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-02 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiewka 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g | Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                     |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 15 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Kolacja   | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> )<br>Banan 120 g                        | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g                                        | Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR.</u> )<br>Banan 120 g                    |
|                      | PN        | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1909.81 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sód: 2808.43 mg;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2073.15 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3263.19 mg;                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2066.05 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 2755.21 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,