		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Jabłko 1 szt 1 szt Marchew z groszkiem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Słupki z papryki 100 g	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g	Kefir 2% tł 100 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 30 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 20 g (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 20 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2030.22 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 353.98 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sód: 2384.09 mg;	Wartość energetyczna: 1545.13 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 223.04 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sód: 1425.60 mg;	Wartość energetyczna: 1100.12 kcal; Białko ogółem: 39.69 g; Tłuszcz: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 163.17 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sód: 951.45 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***)	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 20 g (***SOJ, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 100 g (***GLU PSZ,***)	Solferino * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 100 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 50 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką * 150 g (***GLU PSZ,***)	Solferino * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 100 g (***GLU PSZ,***) Pulpet wieprzowy 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z marchewką * 80 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml		Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 20 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2318.13 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sód: 3831.94 mg;	Wartość energetyczna: 1522.57 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 44.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 211.20 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sód: 2430.29 mg;	Wartość energetyczna: 1157.98 kcal; Białko ogółem: 51.92 g; Tłuszcz: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 162.54 g; W tym cukry: 38.73 g; Błonnik pok.: 12.27 g; Sód: 1470.60 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Filet zapiekany drobiowy 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 100 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi i rzepy ze śmietaną () 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 200 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2607.33 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sód: 4301.39 mg;	Wartość energetyczna: 1766.32 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 234.24 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sód: 2779.85 mg;	Wartość energetyczna: 1190.91 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 156.73 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sód: 1617.17 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (***SEL,***) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 60 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 30 g (***SEL,***) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	II ŚN	Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 10 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Leczo z drobiem-dieta * 300 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem () 80 g Leczo z drobiem-dieta * 100 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***)	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (***MLE,***)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 150 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 20 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 50 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2576.34 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 401.64 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sód: 2754.14 mg;	Wartość energetyczna: 1812.74 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 263.94 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 1666.31 mg;	Wartość energetyczna: 1316.86 kcal; Białko ogółem: 44.52 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 200.91 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sód: 937.20 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Śliwka szt 2 szt	Kasza manna na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 150 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłka prażone b/c 100 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g		Kefir 2% tł 100 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Smoothie jabłko banan szpinak 150 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ćwikła z jabłkiem b/c () 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml	Sok wielowarzywny pasteryzowany 100 ml
		Wartość energetyczna: 2252.99 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sód: 3475.87 mg;	Wartość energetyczna: 1685.05 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 234.36 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sód: 2042.80 mg;	Wartość energetyczna: 1156.77 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 175.67 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sód: 1329.39 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 80 g Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku/p 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i olejem* 50 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 100 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 180 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 200 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy z warzywami* 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kanapka z jajkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 30g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Szynka drob. luksusowa z fileta, wędl.dr.parzona,z dod.białka wp.z poł.kaw.mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Banan 120 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Banan 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2475.79 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sód: 3223.38 mg;	Wartość energetyczna: 1692.19 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 249.20 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2083.91 mg;	Wartość energetyczna: 1162.29 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 169.57 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 1019.70 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 100 g	Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 20 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s (rozdrobniony) 80 g Brokuł gotowany z olejem* 80 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Koktajl z jagód * b/c 200 g (***MLE,***)		Koktajl z jagód * b/c 100 g (***MLE,***)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2281.86 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sód: 3041.33 mg;	Wartość energetyczna: 1708.08 kcal; Białko ogółem: 82.38 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 1929.57 mg;	Wartość energetyczna: 1173.92 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 154.68 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 13.29 g; Sód: 1051.19 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 400 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 80 g Sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (***SOJ, GOR,***) Warzywa pieczone 50 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 25g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ()* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sałatka z kalafiora i pomidora 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sałatka z kalafiora i pomidora b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Sałatka z kalafiora i pomidora b/skórki 60 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 40 g Roszponka 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2218.01 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sód: 2164.25 mg;	Wartość energetyczna: 1698.58 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 225.51 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sód: 1097.85 mg;	Wartość energetyczna: 1161.90 kcal; Białko ogółem: 44.88 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 158.14 g; Błonnik pok.: 11.46 g; Sód: 819.72 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Filet z kurczaka gotowany (rozdrobniony) 60 g Sos pietruszkowy* 50 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew oprószana z olejem* 80 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Sok owocowo-warzywny 150 ml		Sok owocowo-warzywny 100 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2223.45 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3270.51 mg;	Wartość energetyczna: 1601.58 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 41.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 2233.34 mg;	Wartość energetyczna: 1149.43 kcal; Białko ogółem: 56.79 g; Tłuszcz: 33.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 162.72 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sód: 1381.08 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Sałatka jarzynowa - dieta ()* 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka jarzynowa - dieta ()* 60 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 150 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 150 ml (***MLE,***)		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (***MLE,***)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brokuł gotowany* 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Herbata czarna granulowana z/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2668.51 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 436.81 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 43.42 g; Sód: 3015.75 mg;	Wartość energetyczna: 1896.13 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 292.68 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 1970.82 mg;	Wartość energetyczna: 1375.70 kcal; Białko ogółem: 61.36 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 205.20 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sód: 1392.27 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z fasoli* 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 100 g	Kasza manna na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 20 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2495.79 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 2668.01 mg;	Wartość energetyczna: 1692.39 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sód: 1626.92 mg;	Wartość energetyczna: 1085.82 kcal; Białko ogółem: 41.33 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 10.06 g; Węglowodany ogółem: 156.83 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sód: 770.94 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 25 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku/p 200 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku/p 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 100 g
	II ŚN	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 150 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem b/c 100 g (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Surówka z kapusty młodej z olejem () 100 g Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 100 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Ryba pieczona w ziołach (Morszczuk) 50 g (***RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałatka z pomidorów b/skórki z olejem i natką pietr 50 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (***może zawierać: MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2267.15 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sód: 2426.56 mg;	Wartość energetyczna: 1733.18 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 237.38 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 1384.13 mg;	Wartość energetyczna: 1182.51 kcal; Białko ogółem: 45.95 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 173.18 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 17.64 g; Sód: 916.65 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (***MLE, GLU OW,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Sok jabłkowy 150 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ()* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami ()* 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa z warzywami * 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane z olejem () b/c 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 100 g Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Rolada z łopatki wieprzowej pieczona 25 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
		Wartość energetyczna: 2220.43 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sód: 2758.40 mg;	Wartość energetyczna: 1555.50 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 214.79 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sód: 1647.69 mg;	Wartość energetyczna: 1053.78 kcal; Białko ogółem: 37.04 g; Tłuszcz: 34.39 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 158.42 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sód: 947.85 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 200 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 50 g
	II ŚN	Maślanka z tartym jabłkiem 150 ml (***MLE,***)		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (***MLE,***)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Schab pieczony w rękawie 50 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 80 g Pulpet wieprzowy 40 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 50 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 15 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Filet zapiekany drobiowy 15 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 15 g Herbata czarna granulowana b/c 150 ml
	Kolacja	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Kakao/p b/c 250 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 30 g (***SOJ, GOR,***) Banan 120 g	Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 20 g (***MLE,***) Banan 60 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***)		
		Wartość energetyczna: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3265.38 mg;	Wartość energetyczna: 1727.98 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 247.91 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 2391.57 mg;	Wartość energetyczna: 1139.46 kcal; Białko ogółem: 50.16 g; Tłuszcz: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 154.12 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sód: 1354.96 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,