		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
2026-11-09 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 80 g Sałata zielona 20 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 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 20 g (***SOJ, GOR,***) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Smoothie (jabłko, szpinak) 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Smoothie (jabłko, szpinak) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Curry dyniowe z ciecierzycą * 200 g (***SEL,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) 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* 150 g 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,***) 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,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (***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,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 30 g (***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,***) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 20 g (***RYB, SEL,***) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 40 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1982.46 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sód: 2478.25 mg;	Wartość energetyczna: 1460.05 kcal; Białko ogółem: 62.86 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 203.41 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 1446.90 mg;	Wartość energetyczna: 1009.40 kcal; Białko ogółem: 37.53 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; Węglowodany ogółem: 143.01 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sód: 934.31 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
2026-11-10 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 kiszony 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 z olejem * 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 z olejem * 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 z olejem * 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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,***) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sód: 4363.00 mg;	Wartość energetyczna: 1572.39 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 209.08 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sód: 2804.09 mg;	Wartość energetyczna: 1182.58 kcal; Białko ogółem: 52.44 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 161.40 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 12.21 g; Sód: 1656.56 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-11-11 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,***) Pomidor 80 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,***) Pomidor b/skórki 80 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,***) Pomidor b/skórki 50 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 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 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Sałata zielona 5 g Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 25 g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 5 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2622.20 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sód: 3439.71 mg;	Wartość energetyczna: 1816.29 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2280.28 mg;	Wartość energetyczna: 1269.95 kcal; Białko ogółem: 53.26 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 159.28 g; W tym cukry: 35.55 g; Błonnik pok.: 12.42 g; Sód: 1316.10 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
2026-11-12 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 80 g Sałata zielona 20 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 50 g Sałata zielona 20 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,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (***SEL,***) Ziemniaczana * () 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) 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,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy* b/c 150 ml
	PD	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koktajl truskawkowy* b/c 100 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (***MLE, 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* dieta 100 g (***MLE, 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* dieta 50 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2466.26 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sód: 3352.25 mg;	Wartość energetyczna: 1820.84 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 1758.47 mg;	Wartość energetyczna: 1256.45 kcal; Białko ogółem: 49.21 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 174.06 g; W tym cukry: 26.94 g; Błonnik pok.: 14.28 g; Sód: 992.53 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
2026-11-13 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 Pomarańcza 1 szt. 1 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Kefir 2% tł 100 ml (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany z olejem* 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,***) Brokuł gotowany z olejem* 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,***) Brokuł gotowany z olejem* 40 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2345.81 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 108.13 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 2582.27 mg;	Wartość energetyczna: 1739.17 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 235.62 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sód: 1544.10 mg;	Wartość energetyczna: 1178.82 kcal; Białko ogółem: 48.12 g; Tłuszcz: 35.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 175.96 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 16.73 g; Sód: 979.10 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
2026-11-14 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 () 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 () 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: 1695.19 kcal; Białko ogółem: 70.81 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 249.95 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sód: 2083.91 mg;	Wartość energetyczna: 1163.88 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 169.97 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sód: 1019.71 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
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 b/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 b/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		Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koktajl z jagód * b/c 100 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 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 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-dynia 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2278.48 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sód: 3021.40 mg;	Wartość energetyczna: 1704.70 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 240.27 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 1909.64 mg;	Wartość energetyczna: 1125.13 kcal; Białko ogółem: 53.62 g; Tłuszcz: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 143.58 g; W tym cukry: 34.64 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sód: 1082.43 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
2026-11-16 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 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 Serek homo. naturalny 80 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 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 Serek homo. naturalny 20 g (***MLE,***) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb Graham 25 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 25 g (***GLU PSZ,***) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,5 [Por] x 1 szt
		Wartość energetyczna: 2247.31 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 361.68 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sód: 2531.89 mg;	Wartość energetyczna: 1833.88 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 241.92 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sód: 1525.49 mg;	Wartość energetyczna: 1297.20 kcal; Białko ogółem: 51.42 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 174.55 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 12.24 g; Sód: 1247.36 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
2026-11-17 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 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, SOŻ,***) Ogórek kiszony 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, SOŻ,***) 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, SOŻ,***) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2147.05 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 3749.84 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: 79.16 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: 66.79 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
2026-11-18 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 Sałata zielona 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 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 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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 100 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 50 g
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 150 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2517.57 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 398.98 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sód: 2955.98 mg;	Wartość energetyczna: 1744.63 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 254.75 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 1910.91 mg;	Wartość energetyczna: 1285.70 kcal; Białko ogółem: 57.99 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 185.41 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sód: 1335.36 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
2026-11-19 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 kiszony 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 100 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: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sód: 3355.30 mg;	Wartość energetyczna: 1692.77 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 233.48 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sód: 1627.35 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
2026-11-20 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 Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Warzywa po grecku * (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, 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 Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (***GLU PSZ, JAJ, 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 kiszony 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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2294.01 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sód: 3242.63 mg;	Wartość energetyczna: 1784.66 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 56.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 252.32 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sód: 1461.03 mg;	Wartość energetyczna: 1208.25 kcal; Białko ogółem: 43.99 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.68 g; Węglowodany ogółem: 180.65 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sód: 955.15 mg;

		PUŁ- P01/3 Podstawowa (dzieci) 10-18 lat	PUŁ- P02/2 Łatwo strawna (dzieci) 4-9 lat	PUŁ- P02/1 Łatwo strawna (dzieci) do 3 lat
2026-11-21 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
2026-11-22 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,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Maślanka z tartym jabłkiem 100 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2300.23 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sód: 3263.30 mg;	Wartość energetyczna: 1717.98 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 251.04 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2389.49 mg;	Wartość energetyczna: 1129.46 kcal; Białko ogółem: 45.48 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 157.25 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sód: 1352.88 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,