

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () bez oleju 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2132.68 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1949.94 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1998.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 33.20 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 9.41 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia z wody 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2303.37 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2244.14 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2113.13 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.02 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sałatka z marchwi gotowanej , sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2456.50 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 398.61 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2227.85 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2007.36 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.28 g;

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Wartość energetyczna: 2501.91 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.49 g;		Wartość energetyczna: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2244.92 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.98 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2295.77 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 131.30 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2261.48 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2047.55 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 6.38 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2179.02 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1920.02 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.83 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2375.92 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2250.14 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2109.83 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2054.17 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; W tym cukry: 37.07 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.90 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2300.09 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.04 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU, PSZ., JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ., MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ., GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2400.17 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2259.45 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.47 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2019.27 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 6.31 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2482.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2235.03 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2014.15 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.20 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () (bez oleju) 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2316.21 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2176.82 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2092.55 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 7.53 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-21 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2441.56 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2272.55 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1908.37 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.25 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 421.96 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2385.73 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.14 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 7.99 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2305.48 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2245.50 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2080.77 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.16 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2313.44 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2249.17 kcal; Białko ogółem: 72.91 g; Tłuszcz: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 387.01 g; W tym cukry: 111.50 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 118.81 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2142.54 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 287.40 g; W tym cukry: 35.16 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 6.41 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2373.14 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2127.82 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2109.17 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 35.83 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 6.91 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2204.85 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 1844.46 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.79 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2356.49 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 5.86 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2164.73 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2121.65 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2037.63 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1910.93 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.13 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-29 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Banan 1szt. 1 szt Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 126.82 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2181.89 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2131.79 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1919.27 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.87 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Musli 10 g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,)
		Wartość energetyczna: 2356.92 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2351.17 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2267.15 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.77 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,