

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-30 pomiedziatek	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> ) Pomidor b/skórki 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 % tł200g 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				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2355.93 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 33.72 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: 336.63 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: 332.38 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: 291.44 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
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószane () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Buraczki oprószane () 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Salatka 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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 dodatkami 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				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.28 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 409.11 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2303.50 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2253.40 kcal; Białko ogółem: 90.17 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 393.82 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2027.35 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.37 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskośluszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU OW</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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
		Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )
2026-04-01 środa	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńia z wody 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia z wody 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>S02</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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> )
		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> )
2026-04-01 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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
					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2379.54 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2438.23 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 402.01 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 391.51 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2176.80 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.40 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-04-02 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
PN	Wartość energetyczna: 2408.08 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2423.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2253.75 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 80.06 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2011.49 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 38.87 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 4.66 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-03 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 % tł200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
PN	Kolacja	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 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	
	Wartość energetyczna: 2295.77 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 396.81 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: 389.54 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: 388.30 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: 330.46 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
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka ( bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2173.37 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 51.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2395.99 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2268.14 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1917.80 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 6.90 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-05 niedziela	Śniadanie	Żurek z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 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> )
		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> )	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Salata zielona 30 g
		Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> )	Salata zielona 30 g	Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE</u> )	Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, S02</u> )
		Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR</u> )	Ćwikła z jabłkiem () 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Salata zielona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml				
Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, S02</u> )					
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml					
II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )		
	Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )		
Ziemniaki gotowane () 250 g	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )			
Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Ziemniaki gotowane () 250 g	Ziemniaki gotowane () 250 g			
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokuł gotowany* 150 g	Brokuł gotowany* 150 g			
	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )			Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )		
	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt		
Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Kielbasa Krakowska indyczo-wieprz.gr.rozdr.wędz.parz.susz. w osłone niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )	Kielbasa biała z indyka-drobiowa średnio rozdrobniona, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )			
Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )			
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml			
PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2604.15 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 375.85 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2207.98 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 365.48 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2080.03 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 51.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 307.06 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.95 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-04-06 poniedziałek	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makowiec 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> )
	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	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 220 g Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 220 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 220 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Serek homo 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</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 Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2561.52 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 87.22 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2541.58 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 96.85 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2491.48 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2367.94 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 38.52 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.84 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</b> ) Sałata zielona 5 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2300.09 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 380.35 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: 384.14 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: 382.25 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: 308.24 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
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )		
2026-04-08 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Seler z pietruszką gotowany () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2482.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 399.01 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: 395.06 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: 393.17 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: 312.86 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		
2026-04-09 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 SN	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: 336.94 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: 347.51 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: 345.62 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: 282.91 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	
2026-04-10 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 % tł200g 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> ) Dyńia 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> ) Dyńia 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> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Kefir 2 % tł200g 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: 394.77 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: 385.04 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: 383.15 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: 303.27 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
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2496.74 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 422.66 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 33.33 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: 427.26 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: 425.37 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: 329.04 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
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JE CZ.</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> ) Kiełbasa 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, JE CZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JE CZ.</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, JE CZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JE CZ.</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, JE CZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa 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, JE CZ.</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> ) Pomidor 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 1 szt. 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> ) Pomidor 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: 2291.12 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 378.73 g; W tym cukry: 100.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 389.16 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: 387.92 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2066.41 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.17 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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