

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 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.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g 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.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera () 150 g (MLE, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (MLE, SEL.) Woda z cytryną 250 ml
			PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2310.01 kcal; Białko ogółem: 78.56 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 116.61 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 110.25 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2223.96 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 397.13 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 6.40 g;		

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-12 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sałatka z brokułem 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>)		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 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>) 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 b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka 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: 2345.24 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 360.61 g; W tym cukry: 88.86 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 356.05 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2121.52 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2081.27 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 6.93 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-13 środa	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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	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 Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) 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 (<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 Ser żółty 40 g (<u>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 Twaróg półtusty 100 g (<u>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 Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
				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: 372.51 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2125.24 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 84.19 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1844.46 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 45.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 299.65 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	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Platki 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>)	Platki 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>)	Platki 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>)
		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>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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		
	Galaretka 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	
				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
PN	Wartość energetyczna: 2677.49 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 420.01 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2342.99 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2233.37 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2066.58 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 292.81 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 Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-15 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.wiep.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.wiep.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.wiep.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.wiep.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
		Warzywa pieczone 100 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Stupki z warzyw () 70 g
2026-05-15 piątek	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	
		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
2026-05-15 piątek	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	
					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2026-05-15 piątek	PN	Wartość energetyczna: 2164.73 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2094.65 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2010.63 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1883.93 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 306.42 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	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonie niejadalnej 100 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)
		II ŚN Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2026-05-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Woda z cytryną 250 ml	
		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 40 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
2026-05-16 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) 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 Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 396.03 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: 360.54 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: 358.65 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.20 g;
2026-05-16 sobota	PN	Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 396.03 g; W tym cukry: 126.82 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.30 g;			

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-17 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)			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: 2395.92 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2390.17 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 399.12 g; W tym cukry: 108.24 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2306.15 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 388.75 g; W tym cukry: 98.59 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.77 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-18 poniedziałek	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> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Warzywa pieczone 100 g 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> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Warzywa pieczone 100 g 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> , Warzywa pieczone (bez oleju) 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> , Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> , Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u> ,)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 70 g Sałata zielona 30 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 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: 2319.97 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 380.96 g; W tym cukry: 104.67 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2280.53 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 383.28 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2106.51 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2063.96 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.40 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron 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 50 g (<u>MLE,</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 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.wiepr.wędz.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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 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.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2184.66 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2079.25 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 6.08 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-20 środa	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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka jarzynowa () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną 50 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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 Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2267.53 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 41.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 393.88 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2142.83 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 31.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2226.13 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.73 g;	

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-05-21 czwartek	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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzynny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzynny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzynny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2482.84 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 410.97 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 400.60 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2278.61 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.20 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-22 piątek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 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>) 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 Banan 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 Banan 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>) Ogórek świeży 70 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		
2026-05-22 piątek	Obiad	Kalafiorka z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorka z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml
		PD	Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g		Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej (bez oleju) 150 g
2026-05-22 piątek	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>) Ogórek świeży 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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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>) 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 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2517.05 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 399.09 g; W tym cukry: 122.35 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2212.60 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 122.02 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2203.00 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 6.94 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c [Por] x 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
		Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>)	Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
Pomidor b/skórki 70 g	Pomidor b/skórki 70 g	Sałata zielona 30 g			
Sałata zielona 30 g	Sałata zielona 30 g	Pomidor b/skórki 70 g			
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml	
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	
	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
PD	Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)	
	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) () 150 g	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g	
Kolacja	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g	
PN	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 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	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	
	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)	Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)	
	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	Pomidor b/skórki 100 g	
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2380.76 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 126.03 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 398.08 g; W tym cukry: 126.90 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2143.12 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 386.74 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2104.31 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.31 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-24 niedziela	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Rzepa 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 Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Cwikła z jabłkiem () 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 Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2395.72 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2166.62 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.96 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,