

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-27 poniedziałek	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.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Pomidor b/skórki 100 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 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.) Pomidor b/skórki 100 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) 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 Pestki dyni 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 80 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () bez oleju 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Warzywa pieczone 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) 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 (GLU, PSZ, MLE.)
	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
2026-04-28 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 oprószone () 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 oprószone () 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 oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Sałatka z marchwi gotowanej , sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</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
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2488.00 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 407.27 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2339.82 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2289.72 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2069.24 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.21 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-04-29 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
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
2026-04-29 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>) Dynia duszona z olejem* 150 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 Dynia 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>)
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
2026-04-29 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
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		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
2026-04-30 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: 2381.08 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 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: 1984.49 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 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	
2026-05-01 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>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				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	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Ryż 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 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) Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) 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 (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2179.02 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2383.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 387.96 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 380.02 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1893.02 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.83 g;	

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
		PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
		PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		<p>Wartość energetyczna: 2400.56 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.22 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 351.96 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.09 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.91 g;</p>

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-04 poniedziałek	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) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Sałata zielona 5 g
	PD				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				
		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	
2026-05 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
2026-05 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Surówka z marchwi i pomarańczy 150 g	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
2026-05 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2400.17 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 398.99 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2259.45 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 370.33 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.47 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2019.27 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 6.31 g;

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-05-06 środa	Śniadanie	Platki 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.)
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
		PD Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2026-05-06 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (RYB, SEL.) Seler z pietruszką gotowany () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
		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: 2343.63 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 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: 2000.65 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 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		
2026-05-07 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	
2026-05-08 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	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: 2295.65 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 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: 1881.37 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 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
2026-05-09 sobota	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) 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.) Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/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 Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		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
2026-05-10 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, 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 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) 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,