

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Arbuz 150 g		Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2224.01 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2154.14 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 368.74 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 27.37 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
2026-07-07 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	Salatka z brokulem i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>)			
	Obiad	Szczawiowa 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	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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			
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml				
		Wartość energetyczna: 2370.22 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 91.34 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.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 7.17 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-08 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</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 z olejem* 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 z olejem* 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 z olejem* 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>)
	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 półtłusty 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 półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2142.01 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2145.61 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2062.41 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 334.25 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1781.63 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 5.72 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleđwiczanka 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>) Poleđwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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	
	PD	Galaretko 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>) Pasta z twarogu 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2677.49 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 419.81 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2248.38 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2066.58 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 292.61 g; W tym cukry: 58.90 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2141.56 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2094.65 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 80.27 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.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1860.76 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 47.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 5.98 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Banan 1szt. 1 szt Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salatka wiosenna () z olejem 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 b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 30 g	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>) Salatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2516.72 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 129.69 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2188.37 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 95.82 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2138.27 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 94.65 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2005.75 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 6.99 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-12 niedziela	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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				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>)
		Wartość energetyczna: 2292.59 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2327.34 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2243.32 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2008.46 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 34.91 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.70 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, 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, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 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, 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: 2360.47 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2321.03 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 110.35 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2147.01 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2104.46 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 291.04 g; W tym cukry: 38.93 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
2026-07-14 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 Salata 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>) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g 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 kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Arbuz 150 g			Arbuz 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 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 wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 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 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2335.67 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 93.16 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2221.77 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2079.25 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2160.35 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 5.33 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-15 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 z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)			Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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 z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku z olejem 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: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2322.55 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 396.44 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2214.83 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 39.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.75 g; Węglowodany ogółem: 385.87 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2277.68 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 375.98 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.71 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-16 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g			
		Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 390.30 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2494.32 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 408.26 g; W tym cukry: 116.83 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2365.30 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 397.89 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2278.61 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-17 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>) 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>) Bulka 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>) 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>) Ogórek świeży 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g		Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej (bez oleju) 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Szyunka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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: 2419.32 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2224.20 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 370.24 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2093.60 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2060.51 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 6.79 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne 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>) 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>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	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
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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
	Kolacja	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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2277.42 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 110.14 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2150.30 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 111.00 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2039.78 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.95 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2000.97 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.25 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-07-19 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 Salata 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>) Bulka 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</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	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 Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Salata 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cwikła z jabłkiem () z olejem 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 Szynka 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 () z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.21 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2193.62 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 351.56 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2070.77 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.91 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
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,