

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2782.36 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 415.86 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2609.86 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2739.85 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 48.14 g; Węglowodany ogółem: 394.00 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sól: 11.45 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Serek grani z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Sałata zielona 30 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2920.19 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; Węglowodany ogółem: 408.56 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2797.21 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 424.78 g; W tym cukry: 92.85 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2789.34 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 397.86 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 58.39 g; Sól: 11.40 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z marchwi gotowanej , sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mandarynka 2 szt		
		Wartość energetyczna: 3250.66 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 101.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 482.29 g; W tym cukry: 113.27 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2632.35 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 436.71 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 3045.61 kcal; Białko ogółem: 133.28 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 449.29 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 60.40 g; Sól: 9.08 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Miód 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 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* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2852.61 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 464.85 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2834.24 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 436.16 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2702.64 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 384.20 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 8.72 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Siedz w śmietanie 130 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 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 300 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 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 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2945.05 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 430.17 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2697.61 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 425.62 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2864.51 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 426.88 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 10.45 g;

2025-12-13 sobota	Śniadanie	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 3091.33 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 102.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 446.51 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2530.91 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 423.77 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2910.32 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 421.79 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 57.08 g; Sól: 11.52 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 3196.28 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 108.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 433.79 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3275.95 kcal; Białko ogółem: 135.57 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 470.08 g; W tym cukry: 94.26 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3263.27 kcal; Białko ogółem: 152.68 g; Tłuszcz: 117.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 53.71 g; Sól: 8.51 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jajecznicza na parze 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2785.59 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 427.69 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2598.81 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 432.65 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2620.54 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 57.56 g; Sól: 13.32 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 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 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny z musli 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, ORZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3189.10 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 103.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 455.61 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2906.88 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 443.83 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2867.83 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 58.50 g; Sól: 10.19 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<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>) Dżem 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<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>) Dżem 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 3179.50 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 103.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 470.43 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2982.24 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 472.26 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2763.55 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 408.16 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 52.07 g; Sól: 12.85 g;

2025-12-18 czwartek

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Warzywa pieczone 100 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 3103.46 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; Węglowodany ogółem: 438.35 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 9.61 g;		Wartość energetyczna: 2749.25 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 422.27 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 3139.77 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 130.59 g; Kw. tł. nasy.: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 55.54 g; Sól: 9.39 g;	

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2977.15 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 452.88 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2872.61 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 448.20 g; W tym cukry: 95.70 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2840.06 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 405.32 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 11.11 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 230 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Musztarda 10 g (GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Pasta z brokuła * 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2910.46 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 48.27 g; Węglowodany ogółem: 406.62 g; W tym cukry: 94.38 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2453.13 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 394.24 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2984.98 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 426.23 g; W tym cukry: 85.12 g; Błonnik pok.: 57.45 g; Sól: 9.30 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2833.93 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 430.67 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2687.85 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 414.95 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2723.82 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 397.74 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 7.15 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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