

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-22 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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>) Pasta z brokuła * 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 brokuła * 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Pasta z brokuła * 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		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
		Wartość energetyczna: 2892.85 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 446.05 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 45.30 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2775.50 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 423.55 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2907.89 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 457.31 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 66.39 g; Sól: 11.90 g;

2025-12-23 wtorek	Śniadanie	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Salatka z brokułem i tofu 100 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		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>) Ogonówka więj.łop.wieprz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 3008.55 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 445.38 g; W tym cukry: 127.92 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2702.50 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2825.38 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 54.89 g; Sól: 12.40 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-24 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z serem b/c 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba (miruna) po grecku () 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Kapusta z pieczarkami 200 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Sledź z cebulką w oleju 100 g (<u>RYB,</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kluski z makiem 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Barszcz czerwony czysty () 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba (miruna) po grecku () - dieta 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Kapusta z pieczarkami 200 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sledź z cebulką w oleju 100 g (<u>RYB,</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
PN		Makowiec 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto jogurtowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 3707.79 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 120.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 528.66 g; W tym cukry: 102.97 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 3631.28 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 571.21 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 3728.70 kcal; Białko ogółem: 149.38 g; Tłuszcz: 108.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 518.41 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 56.21 g; Sól: 14.37 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Ciasto piernik 80 g (GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 60 g 1 szt (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 80 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 80 g (GLU PSZ, JAJ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane () 230 g Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane () 230 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	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) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 3201.11 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 115.89 g; Kw. tł. nasy.: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 439.06 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2998.45 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 498.74 g; W tym cukry: 112.45 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 3007.75 kcal; Białko ogółem: 137.08 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 412.24 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 51.70 g; Sól: 10.52 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 60 g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Babka cytrynowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN			Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab gotowany 100 g Sos bazylkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem (bez cukru) 150 g 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>) Kielbasa Śląska wieprzowa z cebulką 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2976.04 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 430.72 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2794.08 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 431.17 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3247.04 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 436.75 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 55.78 g; Sól: 9.21 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-27 sobota	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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Mandarynka 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w. ieporzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Twarożek z koperkiem 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2673.78 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2475.75 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 373.24 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2784.32 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 415.60 g; W tym cukry: 53.88 g; Błonnik pok.: 61.77 g; Sól: 10.92 g;

2025-12-28 niedziela	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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwińowym 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 z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 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>) Pasta z tofu i buraka 50 g (<u>SOJ.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata 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 tofu i buraka 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta z tofu i buraka 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2971.01 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2553.70 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2812.43 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 107.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 372.51 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 9.70 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-29 poniedziałek	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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw () 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Warzywa pieczone 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z warzyw () 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka szparagowa z wody* 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>) Ser żółty 30 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>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i papryki 50 g (<u>MLE</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</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 z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 twarogu i papryki 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2944.62 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 40.45 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2651.03 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 410.18 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2844.97 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 432.13 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 57.48 g; Sól: 11.97 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02,</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	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 230 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mandarynka 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>) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 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>) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Ogonówka wiej.łop.wiep.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		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
		Wartość energetyczna: 3223.54 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 479.11 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2989.44 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 464.79 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 3198.97 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 438.96 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 61.96 g; Sól: 11.38 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE_e) 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_e) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE_e) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Ryż na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE_e) Serek homo. naturalny 80 g (MLE_e) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 1szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 230 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty 230 g (GLU PSZ.) Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Maślanka 200 ml (MLE_e)
	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_e) Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE_e) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE_e) Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE_e) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE_e) Pasta z tofu i marchewki 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE_e) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 3311.97 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 484.41 g; W tym cukry: 129.36 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2988.76 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 460.33 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 3091.59 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 104.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 432.93 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 62.29 g; Sól: 11.89 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-01 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew pieczona w słupki () 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		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>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2591.97 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2554.01 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2617.56 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 371.52 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 52.12 g; Sól: 11.35 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomarańcza 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Banan 1szt. 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 70 g (<u>MLE,</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2831.19 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; W tym cukry: 116.15 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2753.67 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 453.08 g; W tym cukry: 140.92 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2835.79 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 396.46 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 51.16 g; Sól: 10.70 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-03 sobota	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 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		Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 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* 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>) Hummus 50 g (<u>SEŻ.</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>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 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>) Pasta z brokuła * 50 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 50 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 3031.78 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 104.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 428.10 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2643.83 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 401.37 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 3152.78 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 435.40 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 59.95 g; Sól: 10.08 g;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-04 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kapusta zasmażana () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 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 Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem () 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 Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 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>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2727.90 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2540.39 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2438.14 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 48.17 g; Sól: 12.16 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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