

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-16 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, 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	Dyniowa 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	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) 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			Warzywa pieczone 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PZ			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 420.29 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 4130.55 mg;	Wartość energetyczna: 2623.38 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 438.61 g; W tym cukry: 100.16 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 3072.64 mg;	Wartość energetyczna: 2548.00 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 53.15 g; Sód: 5497.83 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-17 wtorek	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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN		Salatka z brokułem i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Karczek pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>)
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2806.85 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 4023.49 mg;	Wartość energetyczna: 2677.37 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 413.82 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 4676.70 mg;	Wartość energetyczna: 2649.16 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sód: 4845.10 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-18 środa	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% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	PN			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>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2379.63 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 3128.11 mg;	Wartość energetyczna: 2418.84 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 367.03 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 2506.34 mg;	Wartość energetyczna: 2625.90 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 417.61 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sód: 3454.80 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-19 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2574.09 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 411.76 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sód: 5249.70 mg;	Wartość energetyczna: 2449.24 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 361.89 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sód: 4531.79 mg;	Wartość energetyczna: 2544.97 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 54.56 g; Sód: 5494.27 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-20 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba (miruna) po grecku () 170 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</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>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2531.39 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sód: 4147.54 mg;	Wartość energetyczna: 2492.07 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 3303.24 mg;	Wartość energetyczna: 2540.65 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sód: 3887.70 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-21 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/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% 15 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>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z marchwi 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2801.43 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 103.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 38.06 g; Sód: 4145.48 mg;	Wartość energetyczna: 2239.19 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3269.65 mg;	Wartość energetyczna: 2644.53 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 431.59 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 55.27 g; Sód: 3749.75 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-22 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniovym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko 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 z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 500 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g 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 pekińskiej z olejem () 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 110 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 60 g (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2783.13 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 105.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3547.89 mg;	Wartość energetyczna: 2567.66 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 51.22 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3750.62 mg;	Wartość energetyczna: 2884.41 kcal; Białko ogółem: 142.96 g; Tłuszcz: 103.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sód: 3534.92 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-23 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z warzyw () 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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* 200 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* 200 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2893.26 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 418.93 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 3065.45 mg;	Wartość energetyczna: 2609.45 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 414.14 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 4776.78 mg;	Wartość energetyczna: 2826.56 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 460.72 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sód: 5906.89 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-24 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 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>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 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>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowe go 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Rukola 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	PN			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>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2925.78 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 420.09 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sód: 4463.20 mg;	Wartość energetyczna: 2781.68 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 412.13 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sód: 4228.66 mg;	Wartość energetyczna: 3092.02 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 111.23 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 447.34 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 59.72 g; Sód: 4611.56 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż 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% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Pomarańcza 150 g
	Obiad	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 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	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 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	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 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			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 60 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2549.29 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 380.43 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sód: 3945.96 mg;	Wartość energetyczna: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 408.50 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 3360.28 mg;	Wartość energetyczna: 2446.66 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sód: 4527.22 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-26 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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% 15 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 b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szyńka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek homo pomidorowy 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			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>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2549.82 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sód: 4225.95 mg;	Wartość energetyczna: 2697.31 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 411.51 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 4924.10 mg;	Wartość energetyczna: 2749.41 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 423.50 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 60.08 g; Sód: 3505.24 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-27 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 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) 120 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) 120 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2648.27 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 410.66 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 3920.14 mg;	Wartość energetyczna: 2662.01 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 455.16 g; W tym cukry: 145.52 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3115.41 mg;	Wartość energetyczna: 2781.74 kcal; Białko ogółem: 125.21 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 414.62 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sód: 4382.44 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-28 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 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 200 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>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 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>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g (<u>SOJ. MLE. SEL. może zawierać: JAJ. GOR.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 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>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>)
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2630.87 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 93.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sód: 2845.69 mg;	Wartość energetyczna: 2349.65 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sód: 4375.75 mg;	Wartość energetyczna: 2965.65 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 430.45 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 55.71 g; Sód: 3429.05 mg;

		CIB- D01 Podstawowa	CIB- D02 Łatwo strawna	CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-03-29 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 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 120 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 120 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			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2577.84 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 387.42 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 3782.18 mg;	Wartość energetyczna: 2419.21 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 378.76 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3874.97 mg;	Wartość energetyczna: 2388.30 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 47.01 g; Sód: 3485.27 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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