

|                            |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-06<br>poniedziałek | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                               | Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                            | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                    | Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron (pełnoziarnisty) z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                      | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                   | Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                      | Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                       | Fasolowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                           |
|                            | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Warzywa pieczone 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Warzywa pieczone 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml     | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml     |
|                            | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                            |           | Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 420.78 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2928.17 mg;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 411.45 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 3099.59 mg;                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2579.34 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 392.09 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 53.09 g; Sód: 3592.99 mg;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 432.85 g; W tym cukry: 113.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3361.69 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2738.49 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 3222.37 mg;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 420.04 g; W tym cukry: 93.47 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 2344.17 mg;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2686.96 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 430.08 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sód: 3022.67 mg;                                                                                                                                                          |

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- P01 Podstawowa (Młodziących)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                               | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml        | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 75 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Cukinia pieczona z olejem () 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                      |
| II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sałatka z brokulem i tofu 100 g ( <b>SOJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sałatka z brokulem i tofu 100 g ( <b>SOJ,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad     | Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Karczek pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                           | Brokułowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                       | Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                 | Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Kotlet z jaj 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                   | Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Karczek pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                         | Szczawiowa z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ryż na sypko 230 g<br>Karczek pieczony 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Sos meksykański 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                  |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml      | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ogonówka<br>więj.łop. wieprz. parz. z dod. wod. biał. wieprzowego 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | Wartość energetyczna: 2812.21 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 412.74 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3745.42 mg;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2625.57 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 412.08 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 3526.03 mg;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2654.52 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 432.20 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 51.99 g; Sód: 4297.51 mg;                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2506.36 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 411.79 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3547.29 mg;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2775.69 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 421.93 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 4450.73 mg;                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3007.72 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 104.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 3755.64 mg;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2913.80 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sód: 3806.63 mg;                                                                                                                                                                                                                       |

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Warzywa pieczone 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                   | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Warzywa pieczone 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> )<br>Warzywa pieczone 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <b>RYB, SOJ,</b> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad     | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                    | Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                              | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Marchew oprószana z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                             | Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                   | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Kotlety ziemniaczane () 200 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                     | Pieczarkowa z makaronem () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz warzywny z ciecierzą* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami* 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )<br>Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                             |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|           | Wartość energetyczna: 2627.24 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 363.35 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 2779.22 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2553.71 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sód: 2593.85 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2667.84 kcal; Białko ogółem: 133.17 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 397.73 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sód: 3014.08 mg;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2468.20 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 82.83 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2625.26 mg;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2599.71 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2593.85 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2653.32 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 444.25 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sód: 2837.07 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2702.24 kcal; Białko ogółem: 134.15 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 2839.22 mg;                                                                                                  |

|                     |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-09 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                   |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Fasolka po bretońsku 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                          | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                           | Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                         | Ziemniaczana () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                       | Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 400 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem () 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                               | Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Fasolka po bretońsku 400 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja             |           | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Masślanka naturalna 0,33l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2506.15 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 44.52 g; Sód: 4118.81 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2487.71 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 397.42 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sód: 3622.70 mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2601.15 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 54.59 g; Sód: 4516.51 mg;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2368.49 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 3643.96 mg;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2568.77 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; W tym cukry: 79.53 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sód: 4464.82 mg;                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2336.15 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 2869.48 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2658.83 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 427.49 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sód: 4244.57 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                 |                                        |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 2026-07-10 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                   | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                               | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                  |                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba (miruna) po grecku () 170 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                               | Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                       | Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szpinakowa z zacierką () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba (miruna) po grecku () 170 g ( <u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )               | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2392.36 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3246.21 mg;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2318.05 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 360.34 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3172.38 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2524.63 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sód: 3139.75 mg;                                                                                              | Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 45.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3560.04 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 65.24 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3248.38 mg;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2535.91 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3654.11 mg;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 3410.11 mg; |                                        |

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- P01 Podstawowa (Modocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )       | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Jana szynka wieprzowa wędzona, parzona 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Musztarda 10 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                              | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Obiad     | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                             | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                           | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                            | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz sojowy z warzywami * 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                           | Koperkowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bigos 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.top.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )               | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Ogonówka<br>wiel.top.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiel.top.wieprz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna - diety 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Salatka wiosenna () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|           | Wartość energetyczna: 2751.29 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 418.90 g; W tym cukry: 110.23 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 4484.42 mg;                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2612.04 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3445.38 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 53.30 g; Sód: 3641.59 mg;                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2366.62 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 374.79 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sód: 3418.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 3088.05 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 432.97 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 4250.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2444.29 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 43.95 g; Sód: 2824.63 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3009.79 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 448.10 g; W tym cukry: 115.73 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sód: 4626.42 mg;                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                      |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-12 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Kakao na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml       | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )            | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao na mleku b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                                                     | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                         | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                             | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                     | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Sos ziolowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                            | Bulion warzywny z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                        | Rosół z makaronem * 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                  |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salamy kielbasa<br>wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 60 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Salata zielona 30 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2768.77 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 353.87 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3515.25 mg;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2595.66 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3718.38 mg;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 3044.03 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 44.64 g; Sód: 4003.25 mg;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2477.26 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 3739.98 mg;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 3023.11 kcal; Białko ogółem: 140.49 g; Tłuszcz: 93.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 4059.65 mg;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2175.87 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 374.02 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sód: 2521.30 mg;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2705.17 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 361.48 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sód: 3618.45 mg;                                                                                                                                                                           |

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- P01 Podstawowa (Modocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                         | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Hummus 50 g ( <b>SEZ,</b> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml     | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Słupki z warzyw () 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                     |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                  | Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                   | Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> )                                                                                    | Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL,</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g                                                                                                             | Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> )                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE,</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ) |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 18 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</b> )                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|           | Wartość energetyczna: 2952.70 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 423.07 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2912.02 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2649.95 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 413.90 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sód: 3977.12 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2867.06 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.62 g; Węglowodany ogółem: 460.48 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 56.60 g; Sód: 5107.22 mg;                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2515.22 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 3970.08 mg;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2604.66 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 422.60 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sód: 4762.46 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2859.60 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 425.79 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sód: 3080.02 mg;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 3095.27 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 110.61 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 455.61 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 2957.66 mg;                                                                                                                                                                                                            |

|           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- P01 Podstawowa (Modocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                      | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml       | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                        | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasztet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                        |
| II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 230 g<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                     | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                            | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza gryczana 230 g<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml               | Solferino () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Pierogi ukraińskie () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                         | Grochowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                          |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Arbuz 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml              | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pasta warzywna () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogonówka<br>wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
| PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|           | Wartość energetyczna: 2937.89 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sód: 2990.14 mg;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2715.11 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 411.39 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3041.79 mg;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 3167.12 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 109.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; Węglowodany ogółem: 466.54 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 58.51 g; Sód: 3140.50 mg;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2647.88 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sód: 3154.73 mg;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2939.34 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 446.06 g; W tym cukry: 112.56 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sód: 3139.29 mg;                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 3137.80 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 458.78 g; W tym cukry: 80.13 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sód: 3120.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3013.00 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 445.13 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sód: 3060.89 mg;                                                                                                                                                                                                                 |

|                  |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-15 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                           | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                    | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml          | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml           | Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                           |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                              | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos brokułowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                        | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                           | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                              | Grysikowa () 500 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sałata zielona z kefirem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                              |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )    | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Połędwica Jana schab wieprzowy, wędzony, parzony 60 g ( <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Sałata z pomidorów i koperku z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) |
|                  | PZ        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2476.61 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 375.01 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3208.44 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2510.25 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 394.95 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3425.15 mg;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2483.88 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 72.37 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sód: 3915.40 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2391.85 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 394.85 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3446.75 mg;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2661.94 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3638.36 mg;                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2600.60 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 392.27 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 3317.31 mg;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2637.61 kcal; Białko ogółem: 107.06 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3208.44 mg;                                                                                                                                                                                                          |

|                     |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-07-16 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew pieczona w słupki () 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                        |  |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Słupki z warzyw () 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                          | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                           | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i kielbasą 400 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                   |  |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                     | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> )                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Serek homo pomidorowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) |  |
| PN                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2535.04 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sód: 3638.78 mg;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2676.94 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 405.05 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sód: 3741.02 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2734.63 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 91.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 418.60 g; W tym cukry: 68.40 g; Błonnik pok.: 59.00 g; Sód: 2918.07 mg;                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2537.20 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 404.81 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sód: 3762.38 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 3102.48 kcal; Białko ogółem: 135.22 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 438.84 g; W tym cukry: 105.82 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sód: 4747.49 mg;                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sód: 2581.91 mg;                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2722.60 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 391.69 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sód: 3724.49 mg;                                                                                                                                                                             |  |

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                        | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                               | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-17 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )    |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Dżem 50 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                            | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                               | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Warzywa po grecku* z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                      | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <u>RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Warzywa po grecku* z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                   | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet jarski z twarogu, marchwi i kaszy jęczmiennej 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                   | Kalafiorowa z ryżem () 500 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                     |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Salatka z pomidora i sałaty lodowej 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Szyńka szkolna- wp. parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) |                                                                                                                                                                                                     |
|                   | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2821.44 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 419.69 g; W tym cukry: 93.13 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3402.36 mg;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 425.42 g; W tym cukry: 115.80 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 3079.75 mg;                                                                           | Wartość energetyczna: 2987.91 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sód: 3902.82 mg;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 39.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 419.02 g; W tym cukry: 107.28 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3779.41 mg;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2634.80 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 431.43 g; W tym cukry: 119.41 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3134.37 mg;                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2614.38 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 423.17 g; W tym cukry: 95.09 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 3439.04 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2905.44 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 113.13 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sód: 3402.36 mg; |

|                   |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-18 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g                                                       | 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>15 g ( <u>MLE</u> )<br>50 g ( <u>MLE</u> )<br>300 ml ( <u>MLE</u> )<br>30 g<br>70 g                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kakao na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                                                                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                      | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                          | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                  | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z soczewicy i papryki () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                          | Selerowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 230 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus 50 g ( <u>SEŻ.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 5 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )<br>Pomidor 70 g | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) |
| PN                |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2672.40 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sód: 2878.97 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2326.70 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3123.63 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2952.18 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 439.83 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 55.23 g; Sód: 3594.33 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2299.31 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sód: 3137.35 mg;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2817.07 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 431.52 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sód: 3186.82 mg;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2660.61 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 424.46 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sód: 3032.12 mg;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2800.64 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 388.80 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sód: 3277.45 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                      |           | CIB- D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CIB- D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                             | CIB- D05 Niskotłuszczowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CIB- D07 Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CIB- D01/WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CIB- P01 Podstawowa (Młodocianych)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-19 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor b/skórki 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 30 g<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                            | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml          | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                       | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab gotowany 120 g<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                        | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi z twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                               | Pomidorowa z makaronem () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 230 g<br>Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Cwikła z jabłkiem () z olejem 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      | PN        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 373.14 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3231.53 mg;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2416.75 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3324.59 mg;                                                                                  | Wartość energetyczna: 2478.77 kcal; Białko ogółem: 139.51 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sód: 3510.71 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2286.98 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3264.65 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2541.25 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 378.62 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sód: 3340.59 mg;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2824.38 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 83.11 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sód: 3160.15 mg;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2779.97 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 392.94 g; W tym cukry: 74.42 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sód: 3652.53 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 JEĆZ - 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,