

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2263.49 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2193.78 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2177.60 kcal; Białko ogółem: 69.51 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 382.35 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Karczek pieczony 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2533.69 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 398.87 g; W tym cukry: 126.38 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2306.98 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 403.70 g; W tym cukry: 133.85 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2222.96 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 391.11 g; W tym cukry: 124.20 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2031.03 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 44.78 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ser żółty 30 g (MLE)
		Wartość energetyczna: 2079.59 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2094.36 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2010.34 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 46.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2005.79 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 32.53 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2386.40 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 384.74 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2393.55 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g; W tym cukry: 90.66 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2283.93 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2070.88 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Słupki z warzyw () 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Gruszka 1szt. 150 g
		Wartość energetyczna: 2196.92 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2145.32 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2061.30 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2003.50 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 303.97 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 6.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wędzony homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2694.63 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 401.50 g; W tym cukry: 133.00 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2370.53 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 123.94 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2320.43 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 386.43 g; W tym cukry: 122.77 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1977.09 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udzka kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2799.67 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2448.01 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 387.37 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2363.99 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 374.78 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2097.41 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II śN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brazowy) 250 g Pulpet jarski () 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Arbuz 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek świeży 25 g		
		Wartość energetyczna: 2378.79 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2435.89 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 116.95 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2377.75 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Wartość energetyczna: 2357.52 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 6.65 g;		Wartość energetyczna: 2167.17 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2111.15 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2052.49 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-16 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)		Salatka jarzynowa () 100 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałata zielona z kefirem 150 g (<u>MLE</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos brokułowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda z cytryną 50 ml
	PD	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2338.68 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 374.62 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2356.80 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2177.08 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2311.93 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II śN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Botwinka z jajkiem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Botwinka z jajkiem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2836.00 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 410.29 g; W tym cukry: 142.40 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2586.72 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 437.54 g; W tym cukry: 140.83 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2502.70 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 424.95 g; W tym cukry: 131.18 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2507.85 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g		Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej (bez oleju) 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
Wartość energetyczna: 2545.62 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 6.48 g;		Wartość energetyczna: 2260.29 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 363.93 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2129.69 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2137.08 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka (bez oleju) () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2308.59 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 394.73 g; W tym cukry: 128.15 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2298.11 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 128.95 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2160.59 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 379.73 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2083.06 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 318.74 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEŻ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.21 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 356.36 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2202.71 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2132.69 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1980.74 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (morszczuk) () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2187.97 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 40.07 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2182.00 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2056.76 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1921.17 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 34.22 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 9.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamia z wody 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN					Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2291.01 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2382.75 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2261.03 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 385.77 g; W tym cukry: 105.63 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 10.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Woda z cytryną i miodem 250 ml		Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Woda z cytryną 250 ml
	PD	Arbuz 200 g			Salatka z marchwi gotowanej , sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2614.10 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 415.38 g; W tym cukry: 126.21 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2346.95 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 41.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 407.77 g; W tym cukry: 127.96 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2296.85 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 403.66 g; W tym cukry: 126.79 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2117.36 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 6.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Marchew pieczona w słupki () 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2129.13 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2517.70 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2240.35 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek grani z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek grani z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2216.32 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g; W tym cukry: 128.52 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2113.09 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 33.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 119.21 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 1901.57 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 299.06 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kalarepa 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Wartość energetyczna: 2216.01 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.67 g;		Wartość energetyczna: 2424.52 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2136.49 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-27 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2375.92 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2224.57 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2084.26 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 45.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2075.57 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 31.07 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 5.90 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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