

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 () o obniżonej zawartości tłuszczu 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Dynia z wody 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		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 Pasta z twarogu i papryki 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		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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 b/c 250 ml
PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2483.35 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 110.01 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2490.75 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 391.62 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2266.11 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 379.03 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2235.59 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 5.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-09 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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>) Paszтет rybno- warzywny (morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Musli 10 g (<u>GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ,</u> może zawierać: <u>OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,</u>) 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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <u>JAJ,</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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <u>JAJ,</u>) Pomidor 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 Ogonówka wiel.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.w ieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> może zawierać: <u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2200.20 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2204.34 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2079.25 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2004.37 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-10 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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 Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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>) Szynkowa drobiowa-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, wędzony, parzony 50 g 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: 2304.43 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2322.55 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 45.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 389.75 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2142.83 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 31.92 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2277.68 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 360.02 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-11 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) Filet zapiekany drobiowy 50 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i kiełbasą 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) o obniżonej zawartości tłuszczu 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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 Połędwica Sopocka 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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: 2487.76 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2482.84 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; W tym cukry: 116.98 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2353.82 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 107.33 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2278.61 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-09-12 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>) 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 70 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 kiszzonej z olejem b/c () 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			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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) 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: 2476.79 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.19 g;		Wartość energetyczna: 2224.20 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 364.08 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.66 g;		Wartość energetyczna: 2093.60 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 98.17 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.75 g;	
Wartość energetyczna: 2145.31 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 6.95 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-09-13 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>) Ser żółty 40 g (<u>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>) Ser żółty 40 g (<u>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 Serek homo. naturalny 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 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 Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2408.84 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 394.14 g; W tym cukry: 126.10 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 390.83 g; W tym cukry: 126.90 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2143.12 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.99 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 118.09 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2147.31 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-14 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			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	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,kalafior, 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,kalafior, 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 Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cwikła 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>) Cwikła 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: 2166.62 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 287.70 g; W tym cukry: 31.98 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 7.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

2025-09-15 poniedziałek

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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 SN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pestki dyni 10 g
Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>)	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () bez oleju 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos chrzanowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</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 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 (bez oleju) 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2125.91 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2148.68 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1965.94 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2015.61 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 26.98 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2025-09-16 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 kiszony 100 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>) 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 kiszony 100 g 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 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 Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia 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 Dynia 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 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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 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 Szynka szkolna- wp. parzona 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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 150 g (<u>SEL.</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2306.91 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 393.11 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2244.14 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 105.56 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2195.98 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 9.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-17 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> ,) 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>) 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> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			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: 2456.50 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 398.61 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2277.95 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 41.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2227.85 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 39.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2028.76 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

2025-09-18 czwartek

CIB- KO Podstawowa ZOL		CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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 () bez oleju 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 i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	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>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</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>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Jogurt brzoskwinowy 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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
	Wartość energetyczna: 2140.81 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 112.48 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2478.60 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 110.48 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2252.75 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 365.73 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2172.83 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 52.99 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.17 g;
PN				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-19 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	PN	Wartość energetyczna: 2287.58 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 131.42 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2261.48 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2039.36 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 309.61 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-20 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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 (bez oleju) 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				
		Wartość energetyczna: 2193.51 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2113.99 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 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 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-21 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 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 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 Ogonówka wiej.top.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</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: 2250.14 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2109.83 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 342.32 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-22 poniedziałek	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>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, 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>) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kopytka ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2300.09 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g 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	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Sałatka z pomidorów i koperku 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Warzywa pieczone 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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (SOJ, GOR.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2368.72 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 390.45 g; W tym cukry: 104.27 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2022.02 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 31.43 g; Kw. tł. nasy.: 9.77 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 1987.82 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-24 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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g 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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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 Szynka zielonogórska- wp. parzona 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> ,) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SO2.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2482.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2235.03 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2014.15 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR,</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew pieczona w słupki () (bez oleju) 70 g Roszponka 20 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 70 g (<u>GOR,</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II SN	Warzywa pieczone 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2316.91 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2176.82 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2093.25 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-26 piątek	Śniadanie	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł200g 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/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 białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2441.56 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2272.55 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1908.37 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-27 sobota	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 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.gazdy.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</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 Polędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.bi ał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				
		Wartość energetyczna: 2389.74 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 109.82 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 421.96 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2385.73 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.14 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-08 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 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 Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	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>) 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 Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2305.48 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2245.50 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2080.77 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.16 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,
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,