

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 70 g Salata 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2095.39 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1993.22 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1858.38 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1914.08 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1976.94 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 280.66 g; W tym cukry: 35.69 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2095.06 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 7.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długą krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml		
	PD			Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 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 100 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długą krojona 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 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN			Mandarynka 2 szt Słonecznik łuskany 10 g			
		Wartość energetyczna: 2371.01 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2012.68 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 42.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 328.21 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1990.98 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2046.13 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2243.86 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2429.23 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa 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 Dyńa z wody 150 g Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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>) Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD				Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 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 100 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 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 Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Mandarynka 2 szt Słonecznik łuskany 10 g		
	Wartość energetyczna: 2068.10 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2111.09 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 47.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2017.77 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2174.98 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 50.47 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2452.33 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 378.69 g; W tym cukry: 90.95 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-05 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 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 () 70 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 () 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					Warzywa pieczone 100 g	Hummus 30 g (<u>SEZ,</u>) Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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* 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 (bez oleju) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/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* z/c 250 ml
	PD					Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	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>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 366.13 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2228.75 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2046.92 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2112.83 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2086.66 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2508.00 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-06 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 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	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/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>) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g 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>) 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka z pęczaku, ciociorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU JEZ.</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 70 g Salata 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 białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 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 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 70 g Salata zielona 30 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN				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>) Salata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2041.50 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1998.07 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 38.10 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2082.06 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 44.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2179.44 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 48.89 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2161.93 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 45.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 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>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 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>)	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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) 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 szkolna- wp. parzona 75 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>)
	II ŚN					Słupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g (<u>SEZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 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 (gotowanego) z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 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 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 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
	PD					Mandarynka 2 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Rzodkiew biała 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 gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy 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 Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 75 g (<u>SOJ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pestki dyni 10 g	
		Wartość energetyczna: 2109.48 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2112.74 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2146.74 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2129.09 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2405.76 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-08 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata 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 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		II ŚN				Slupki z marchewki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-03-08 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g 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>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-03-08 niedziela	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>) Pomidor 70 g Salata 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 Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2389.36 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 301.43 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2431.28 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1968.28 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2023.98 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2441.57 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznica na parze z pomidorami 100 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajecznica na parze z pomidorami 150 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (MLE.)
2026-03-09 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Buraaczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
		PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyzna zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Salata zielona 5 g	
2026-03-09 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Salata 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2200.23 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2118.86 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2083.19 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 354.89 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2181.80 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1971.70 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 46.74 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2572.03 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 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>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2026-03-10 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-03-10 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 75 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2035.24 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1898.67 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1836.47 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1976.50 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 316.25 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1971.59 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2046.93 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-11 środa	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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 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>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
2026-03-11 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
2026-03-11 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2153.63 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2053.67 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1977.97 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2033.67 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2158.52 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 42.79 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2292.21 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-12 czwartek	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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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>) Połędwica Sopotka 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 JECZ,</u>)	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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka 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 JECZ,</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>) Połędwica Sopotka 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 JECZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 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 JECZ,</u>)
	II ŚN					Warzywa pieczone 100 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 70 g Salata 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 70 g Salata zielona 30 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 twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 69.88 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2096.64 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 322.10 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2060.40 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2116.10 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2227.78 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-03-13 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 razowy pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 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>) Bułka pszenna długa krojona 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	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/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 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</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* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wi eprowego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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>) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 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 jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Len mielony [Por] x 10 g	
		Wartość energetyczna: 2142.71 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2067.94 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 1978.74 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2064.49 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2094.86 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 308.88 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2122.96 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków ziołkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-14 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 razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 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 () 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 30 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>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g
	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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata 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 Połędwica.gazdy.schab.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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 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 Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 75 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2001.38 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1922.72 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1938.74 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1994.44 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2315.88 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 350.02 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 49.82 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2246.89 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	CIB- KO 4 Łat. z ogr. sub. pobudz. wyd. soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Pomarańcza 1 szt. 1 szt Słonecznik luskany 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pestki dyni 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany * 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Salata 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Salata zielona 5 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (SEZ.)		
	Wartość energetyczna: 2092.83 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2020.93 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 36.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2101.53 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 312.27 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2224.58 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.64 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,