

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, 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>) 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>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Jogurt naturalny 2% tł 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		Wartość energetyczna: 2177.11 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2096.37 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1777.96 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 42.88 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem () 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Sałatka z brokułem i tofu 100 g (SOJ,)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Filet z kurczaka pieczony w jarzynach 90 g (GLU PSZ, SEL,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretkę drobiową z udźcem z kurczaka* 150 g (SEL,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	
	PN	Wartość energetyczna: 2344.00 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 350.75 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2127.82 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 80.72 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2080.03 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g; W tym cukry: 29.92 g; Błonnik pok.: 40.98 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-18 środa	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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 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>) Warzywa pieczone 70 g Sałata zielona 30 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 Warzywa pieczone 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos warzywny z tofu dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml			Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy z indyka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa pieczone (marchew, cukinia) 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2341.17 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 117.51 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2257.36 kcal; Białko ogółem: 62.13 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 117.14 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2209.04 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogenizowana w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		
2026-02-19 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2026-02-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2375.61 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2356.49 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; W tym cukry: 90.64 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2080.08 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Ogonówka Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Ogonówka Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Słupki z warzyw () 70 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2164.73 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2121.65 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2037.63 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.30 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1910.93 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wędzony parzony w osłonce niejadalnej 100 g (może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 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.) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Banan 1szt. 1 szt Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Rzodkiew biała 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 Ogonówka wiej.łop.wieprz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.łop.wieprz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 388.54 g; W tym cukry: 126.82 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2181.89 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 95.42 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2131.79 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1919.27 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-22 niedziela	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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 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.) 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	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2356.92 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 394.87 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2351.17 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2267.15 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MLE.)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g (SEZ.)
	Wartość energetyczna: 2315.72 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 104.96 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2280.53 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2106.51 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2063.96 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sól: 6.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Musli 10g (GLU PSZ, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, MLE, ORZ.)
	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Marchew oprószana (bez oleju) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod. biał.wieprzowego 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)
	PN	Wartość energetyczna: 2254.18 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2184.66 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 5.13 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: 2078.86 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 6.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, 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 () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grycikowa () 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 Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grycikowa () 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 Dyńia z wody 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grycikowa () 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 Dyńia 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: 2347.86 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2330.45 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.89 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 6.92 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: 2285.58 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 355.36 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Marchew pieczona w słupki () 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, 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 kielbasą 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 250 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 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: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 10.21 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 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL		
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml (MLE.)			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (MLE.)
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* (bez oleju) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 110 g (RYB.) Ziemniaki gotowane () 250 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda z cytryną 250 ml
			PD	Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g	Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej (bez oleju) 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej 150 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
			PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
			Wartość energetyczna: 2511.45 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 392.93 g; W tym cukry: 122.35 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2212.60 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 122.02 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2197.40 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskołuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-02-28 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	
	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 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
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2407.76 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 393.94 g; W tym cukry: 126.03 g; Błonnik pok.: 30.56 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: 2131.31 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Nisko tłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL	
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Rzepa biała 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 Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Ćwikła z jabłkiem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2395.72 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.40 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;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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