

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>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> ) Pomidor b/skórki 100 g Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy z indyka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () bez oleju 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2355.93 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 351.50 g; W tym cukry: 87.31 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2132.68 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 326.52 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1949.94 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 42.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1998.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 33.20 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 9.41 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki oprószane () 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	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 () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Salatka z marchwi gotowanej, salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2488.00 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 398.61 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2339.82 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 47.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 112.11 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2289.72 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 44.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 110.94 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2069.24 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 65.17 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 8.21 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-04 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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia 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 Dyńia z wody 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Salatka z marchwi gotowanej, salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2379.54 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2438.23 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 396.71 g; W tym cukry: 118.82 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; W tym cukry: 117.57 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2176.80 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.40 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki () 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki () bez oleju 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ,</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> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona (bez oleju) 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 z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt białosłonkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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> ) 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> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2501.91 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2516.87 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 98.42 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2244.92 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2105.14 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.98 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 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> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
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> ) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2295.77 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g; W tym cukry: 131.30 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2261.48 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 376.78 g; W tym cukry: 121.89 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2047.55 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 6.38 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka 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> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka 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> ) Salatka 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> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2179.02 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2410.74 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2282.89 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1920.02 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; W tym cukry: 52.92 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 8.83 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 25 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u> )	Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.lop.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2361.56 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2267.63 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2127.32 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2039.81 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; W tym cukry: 35.06 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.91 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami (bez skórki) 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2300.09 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2220.89 kcal; Białko ogółem: 73.23 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 83.21 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.79 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 82.04 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2000.74 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 289.79 g; W tym cukry: 40.60 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 8.04 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) 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 JECZ.</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> ) 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 JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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 () 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* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Surówka z marchwi i pomarańczy 150 g	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Warzywa pieczone (bez oleju) 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2400.17 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 104.68 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2259.45 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2053.47 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 36.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 363.57 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2019.27 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 6.31 g;

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 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> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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.</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 z olejem () 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> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną 250 ml
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 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 () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
		Wartość energetyczna: 2482.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.13 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2235.03 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 44.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2014.15 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.20 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew pieczona w słupki () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Marchew pieczona w słupki () (bez oleju) 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN	Warzywa pieczone 100 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> )
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Sos boloński z mięsa drob udziec* 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 220 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2316.21 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 72.58 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2176.82 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2092.55 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 7.53 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEŃZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEŃZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEŃZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JEŃZ</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Wartość energetyczna: 2441.56 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 383.40 g; W tym cukry: 117.49 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2322.65 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 375.74 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2272.55 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 121.72 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1908.37 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.25 g;

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Banan 1szt. 1 szt			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 5 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.dod.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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		Chleb Graham 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> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2496.74 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 415.14 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2435.83 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 421.96 g; W tym cukry: 139.11 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2385.73 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 417.85 g; W tym cukry: 137.94 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2199.14 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sól: 7.99 g;	

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

		CIB- KO Podstawowa ZOL	CIB- KO Łatwo strawna ZOL	CIB- KO Niskotłuszczowa ZOL	CIB- KO Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów ZOL
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Słonecznik łuskany 10 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Woda z cytryną 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2305.48 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 383.86 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2245.50 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2080.77 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.16 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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