

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	Platki 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> ) 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 razowy żytnio-pszenny 100 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 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pestki dyni 10 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2026-05-25 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kotlet z jaj-pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy z indyka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Seler z pietruszka 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie luskane 10 g ( <u>ORZ.</u> )		
2026-05-25 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszlet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszlet rybno- warzywny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/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: 2114.26 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2008.07 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1858.38 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 37.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1914.08 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 1993.57 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 66.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 34.15 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2109.91 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 7.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-05-26 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,)</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,)</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u>	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,)</u> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,)</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,)</u> Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,)</u> Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE,)</u> Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE,)</u> Słonecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Woda z cytryną i miodem 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Woda z cytryną 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Woda z cytryną 250 ml	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,)</u> Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Woda z cytryną i miodem 250 ml	
	PD				Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papryka świeża 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</u> Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,)</u> Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN				Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g		
		Wartość energetyczna: 2371.01 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2012.68 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 42.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1990.98 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2046.13 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 66.04 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2228.86 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 46.55 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2429.23 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Stolecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Stolecznik łuskany 10 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia z wody 150 g Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD				Salatka z marchwi gotowanej, sałaty lodowej i natki pietruszki* 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN				Jabłko 1 szt 1 szt Stolecznik łuskany 10 g		
		Wartość energetyczna: 2098.45 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2141.44 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2048.12 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2103.27 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2144.53 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 331.62 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 48.09 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2482.68 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-05-28 czwartek	II SN	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Marchew pieczona w słupki ( ) 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
			Warzywa pieczone 100 g	Hummus 30 g ( <u>SEZ,</u> ) Warzywa pieczone 100 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gruszka 1szt. 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* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona (bez oleju) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ). 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2161.43 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2106.30 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 67.81 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2126.51 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1968.22 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 311.26 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2345.30 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 5.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany * 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g ( <u>GLU, JECZ</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 1970.24 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1908.84 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1858.85 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 29.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 35.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2108.17 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2090.67 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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 JEJCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Salatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )
	II ŚN				Ślupki z warzyw () 70 g Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka (gotowanego) 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 JEJCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka (gotowanego) z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 220 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 75 g ( <u>SOJ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pestki dyni 10 g		
	Wartość energetyczna: 2154.93 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 340.98 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2085.74 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2146.74 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2378.76 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-05-31 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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	Platki 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 słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN				Slupki z marchewki 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 250 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g 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 Ogonówka wiej.top.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego <u>może zawierać: JAJ</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wiej.top.wieprz.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 2396.74 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 86.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g; W tym cukry: 60.44 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2431.28 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 90.67 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1968.28 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2023.98 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 324.27 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 40.44 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2441.57 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 314.25 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</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> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajecznicza na parze z pomidorami 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Stonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <b>MLE</b> )
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) 100 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> ) Kopytka ziemniaczane * 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy (bez mleka) 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) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Barszcz ukraiński 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> )	Barszcz czerwony 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> )
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2205.83 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2118.86 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 362.30 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2083.19 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2181.80 kcal; Białko ogółem: 71.15 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 377.73 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 46.89 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2572.03 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 409.37 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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> ) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2026-06-02 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2026-06-02 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 75 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 2035.24 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 320.24 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1898.67 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1836.47 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 38.91 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1976.50 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1975.99 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2046.93 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN				Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Słonecznik łuskany 10 g	Budyń o smaku czekoladowym z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
2026-06-03 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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 z olejem () 150 g ( <u>MLE, SOZ.</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> ) Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 150 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Woda z cytryną 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Woda z cytryną i miodem 250 ml	
		PD			Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> ) Jabko 1 szt 1 szt		
2026-06-03 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papyrkarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Papyrkarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Wartość energetyczna: 2198.01 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2040.54 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1978.34 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2034.04 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2188.64 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2284.68 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli (), 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Ogórek świeży 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> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew pieczona w słupek () 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> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew pieczona w słupek () (bez oleju) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew pieczona w słupek () (bez oleju) 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek świeży 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 75 g ( <u>SOJ</u> ) Marchew pieczona w słupek () 70 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		II ŚN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
2026-06-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z lop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z lop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, z lop wp () 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z sosem bolognese, z lop wp - dieta () 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-06-04 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2346.87 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2096.64 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2060.40 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2116.10 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2233.38 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2210.14 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

		CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa
2026-06-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II SN					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ogonówka więj.łop.więp.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzowego 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dynamis z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN					Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Len mielony [Por] x 10 g	
		Wartość energetyczna: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1971.09 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1908.89 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; W tym cukry: 75.71 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1967.64 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2092.65 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 38.77 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2078.39 kcal; Białko ogółem: 86.69 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II SN				Budyń o smaku śmietankowym b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g 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 z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ogórek świeży 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 Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d.od.wody 75 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN				Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2024.04 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 60.14 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1922.72 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 40.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1938.74 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 40.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1994.44 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2332.93 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2246.89 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 363.72 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 5.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA CIBÓRZ

	CIB- KO 1 Podstawowa	CIB- KO 2 Łatwo strawna	CIB- KO 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	CIB- KO 4 Łat.z ogr.sub.pobudz. wydz.soków żołądkowych	CIB- KO 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	CIB- KO 9 Bogatobiałkowa	
2026-06-07 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt Słonecznik łuskany 10 g	Jabłko 1 szt 1 szt Pestki dyni 10 g
2026-06-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 90 g 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 Schab gotowany 90 g 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 Schab gotowany 90 g 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> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Mizeria 150 g ( <u>MLE.</u> ) Woda z cytryną 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 90 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda z cytryną i miodem 250 ml
		PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 250 ml Len mielony 10 g	
2026-06-07 niedziela	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> ) Pomidor 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</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 razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN				Warzywa pieczone 100 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2020.93 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 36.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2048.98 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2032.35 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2186.58 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.62 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 - 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,